MAGAZYN DLA WSZYSTKICH
LUTY 1996
NR.2(89)

ZDROWIE uroda i życie



W NUMERZE
- DZIECKO WSZECHŚWIATA
- ŚMIECH LECZY
- NORPLANT PRZED SĄDEM
- SEKSUALNE FRUSTRACJE

CENA: USA $2.50
CANADA: $2.95
+ $0.20 G.S.T.

[redacted]

ZDROWIE uroda i życie

Wydawca:
BACK TO NATURE, INC.
5627 N. Milwaukee Ave.,
Chicago, IL 60646
☎ (312) 583-0402

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

Luty 1996 • Nr. 2(89)

Od redakcji

Któż z nas nie chorował na grypę? Ta pozornie niegroźna choroba, czasami lekceważona, może stać się niebezpieczna, jeśli przyjmie postać epidemii. Medycyna jest wobec niej bezradna.

Grypa może rozprzestrzeniać się na całe kontynenty i zabijać miliony ludzi. Największa jej epidemia rozszalała się w 1919 r. tuż po zakończeniu I wojny światowej. Zmarło wówczas 20 milionów ludzi, a więc więcej niż podczas wojny.

Zdaniem specjalistów, grypa jest nadal groźna i należy się spodziewać jej kolejnych ataków. Zwykle pojawia się cyklicznie, z kilkunastoletnimi przerwami, podczas których wirus ulega modyfikacji. Często wylęga się w Azji i stamtąd atakuje inne kontynenty.

Jedyną bronią są szczepionki, które jednak nie zawsze skutkują ze względu na rozmaitość odmian wirusa. Szczepionki zalecane są przede wszystkim osobom starszym, z osłabioną odpornością.

Tej zimy największa w świecie firma farmaceutyczna Glaxo Wellcome wypróbowuje nowy lek oznaczony kryptonimem GG-167. Badania trwały prawie 10 lat. Testy prowadzone są w USA, Japonii i Europie. Specjaliści z niecierpliwością czekają na końcowe wyniki, mając nadzieję, że GG-167 skutecznie będzie zapobiegał infekcjom.

Jak dotąd, pozostają tradycyjne metody - ubierać się ciepło, wietrzyć mieszkanie, unikać kontaktów z chorymi, jeść czosnek i pić sok z cytryny.

SPIS TREŚCI

Dziecko Wszechświata

Czym jest bioenergia, o której tyle się teraz mówi? Jaką pełni rolę w całościowo rozumianym funkcjonowaniu ludzkiego organizmu? Jak można ją świadomie wykorzystać dla dobra człowieka i gatunku ludzkiego? Jakie zjawiska i fenomeny stanowią jej rozmaite przejawy?

Niezwykle trudno jest określić obszar bioenergetyki, bowiem właściwie wszystko, co dotyczy żywego człowieka w jego nieożywionym środowisku, jest także szeroko rozumianą bioenergetyką. Jesteśmy gatunkiem, który, jak wszystko w kosmosie, podlega prawom natury. Człowiek - to istota energetyczna. Energię dajemy i odbieramy, podlegamy jej i jesteśmy w stanie nią sterować na rozmaite sposoby i z rozmaitym skutkiem. Okazało się ponadto, że bioenergetyka wiąże się ściśle z wszelkimi rodzajami oddziaływań, jakim podlegać może człowiek, i że bodaj wszystkie terapie sięgające czasów starożytnych opierały się bez wątpienia na wiedzy o procesach energetycznych. Tak więc, zamiast odpowiedzieć, czym jest bioenergetyka, należałoby raczej odpowiedzieć na pytanie, czym nie jest.

Od tysiącleci ludzie poszukują rozmaitych recept: chorzy - na zdrowie, nieszczęśliwi - na szczęście, oczekując tych prostych, ludzkich wartości, do których mają prawo i których brak odczuwać mogą jako niezasłużoną krzywdę. Czy jednak na pewno uzasadnione są owe pretensje do losu? Czy naprawdę czymkolwiek, poza samym faktem istnienia, zasłużyliśmy sobie na ów dobrostan? Czy należy się on nam "z definicji"? Czyżby w momencie naszego przyjścia na świat ktokolwiek gwarantował nam wszelką pomyślność, zdrowie, długowieczność?

Zaskakuje naiwność szeroko głoszonych obiegowych poglądów na temat zdrowia i choroby, odpoczynku, organizacji wolnego czasu czy tak zwanego relaksu. Niezwykle często wydaje się nam, że relaksujemy się, usiłując nieudolnie pozbyć się bodaj na chwilę nękających nas problemów, i nader chętnie alkoholowy "luz" bierzemy za rzeczywistość. Z reguły jednak prawda jest znacznie boleśniejsza: nie umiemy walczyć ze stresem napierającym na nas zewsząd, od zewnątrz i od środka, nie umiemy odpoczywać, nie umiemy spać. Jest faktem niezaprzeczalnym, że właściwego i pełnego funkcjonowania domagamy się od naszego organizmu w zasadzie bezprawnie, nie dając mu żadnych szans i nie przestrzegając umowy obowiązującej obustronnie. Nie respektujemy podstawowych norm i zasad warunkujących utrzymanie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Zaiste - wyjątkowo tolerancyjnym urządzeniem jest ustrój żywego człowieka! Żadna maszyna nie pozwoliłaby sobie na takie traktowanie jej przez użytkownika. Wszystko jednak ma swoje granice; efektywne w ciągu wielu lat mechanizmy adaptacyjne też zawodzą, powstają zaburzenia, dysfunkcje, choroby - nagle i bez ostrzeżenia; sądzimy często, że zupełnie bez



powodu.

Problem zaczynamy dostrzegać dopiero wówczas, gdy wskutek zachwiania równowagi systemu występują symptomy. Pierwszą ofiarą naszego braku rozwagi i energetycznej rozrzutności staje się zazwyczaj "punkt najsłabszy", od którego zaczyna się bunt całego ustroju. I co wtedy?

Nie ma panaceum na wszystkie lub przynajmniej niektóre z naszych dolegliwości, bolączek, niedomagań i trosk. Nie ma "uniwersalnej" terapii, ale przynajmniej w pewnym zakresie nasze zdrowie spoczywa w naszych rękach. W każdym razie, nawet w obiektywnie trudnych czy zagrażających sytuacjach możemy zrobić wiele, by zminimalizować ich skutki, działające we własnej obronie.

Konieczna więc jest własna,indywidualna strategia osobistego funkcjonowania i rozwoju, umiejętność rozumnego gospodarowania własnym zasobem psychofizycznej energii, która pozwolić może nawet na podjęcie nierównej, ale nader fascynującej walki z naturą, z siłami przyrody. Wiadomo jednak, że jest to batalia z góry przegrana, zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym czy w skali gatunku ludzkiego. Nie wygramy jej, a wszelkie nieprzemyślane, krótkowzroczne działania wcześniej czy później obrócą się przeciwko nam.

Tak więc - czy nie lepiej zamiast podejmowania nierównej walki pomyśleć o rozejmie, zawrzeć pakt o nieagresji, czy może nawet przymierze? Czy nie lepiej pomyśleć o sobie - człowieku jako elemencie tego cudownego systemu, jakim jest życie we wszechświecie? Czy nie lepiej szukać dróg i sposobów, by móc żyć zgodnie z naturą, a nie wbrew niej; dla siebie, a nie wbrew sobie? Poznać bodaj część własnych, a zarazem ogólnoludzkich możliwości, potencjałów, zdolności, niekiedy niezwykłych, zaskakujących i wspaniałych?

Jest to podróż w nieznane - w głąb siebie samego, ale nie osamotnionego, lecz będącego elementem cudownej harmonii. Wyprawa po własną siłę i energię - twoją osobistą bioenergię, a jednak tę samą, która ożywia trawę na wiosnę, która każe gwiazdom świecić, a Słońcu - ogrzewać Ziemię i dawać życie. To jest twoja energia i masz do niej prawo, ale ty sam musisz znaleźć do niej drogę.

W starym kościele Świętego Pawła w Baltimore jest na ścianie inskrypcja z roku 1692: "Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj i czy to dla ciebie jasne, czy nie, wszechświat jest bez wątpienia na właściwej drodze".

Nastrój depresyjny

Choroby psychosomatyczne takie jak: bezsenność, stres, depresja, zakłócenia osobowości rozwijają się współcześnie niezwykle szybko pod wpływem tempa naszej uprzemysłowionej cywilizacji. Bywa - jak w przypadku depresji, która jest przyczyną wielu samobójstw - że lekarze są już bezradni. Często rozpoznaje się te choroby za późno.

Dlatego też jednym ze środków, stosowanym ostatnio w celu zapobiegania im jest edukacja zdrowotna. Ma ona - ogólnie rzecz biorąc - sprawić, by człowiek potrafił obserwować swoje reakcje i dostrzegać, kiedy zaczynają się jakieś nieprawidłowości. Jest to zadanie nie tylko lekarza, ale psychologa, socjologa, seksuologa, dyrektora przedsiębiorstwa itp. Nastrój depresyjny objawia się w codziennym życiu całkowitym poczuciem pesymizmu połączonym z niezadowoleniem, poczuciem braku własnej wartości i samopogardy. W przypadkach poważnych prowadzi do pojawienia się poczucia winy i nieuleczalności, która torturuje umysł pacjenta.

Nastrój depresyjny odbija się bezpośrednio na życiu danej osoby; czuje się ona wtedy smutna i nieszczęśliwa, toteż wszystko widzi w czarnych barwach. Taka reakcja psychiczna odbija się na ogólnym zachowaniu - stosunku do życia, wyrazie twarzy, a nawet tonie głosu. Odzwierciedla to - w większym lub mniejszym stopniu - stan przygnębienia, smutku, zobojętnienia.

Rozmaite formy, w jakich może się wyrażać nastrój depresyjny w codziennym życiu, różnią się u poszczególnych osób według następującej gradacji:

- Całkowity brak zainteresowania, pogłębiający się w działalności zawodowej, w życiu domowym, a nawet przejawiający się brakiem łaknienia.
- Pesymizm, w którym dana osoba ma poczucie beznadziejności, jest przeświadczona, iż w życiu poniosła fiasko, które doprowadzi ją do nędzy, do nieuleczalnej choroby.
- Świadomość własnej niższości i nieudolności wyrażane w zdaniach świadczących o utracie szacunku do samego siebie. Ten brak poczucia własnej wartości może dotyczyć możliwości intelektualnych, zdolności do działania i stosunków rodzinnych czy towarzyskich. Poczucie winy wyrażające się samooskarżeniem, wstydem i wyrzutami sumienia z powodu popełnionych błędów. Sytuacja ta pojawia się wówczas, gdy człowiek rozważa ponownie błędy popełnione w przeszłości, przeżywając je od nowa i powiększając ciężar winy.

Czasami ostateczną konsekwencją stanu depresyjnego, do którego dołączył się składnik lęku i niepokoju, jest chęć rozstania się z życiem. Istnieją dwa czynniki wyraźnie związane z ryzykiem pojawienia się kryzysu samobójczego, a mianowicie :

- Wiek: wyraźne zwiększenie liczby samobójstw po 40. roku życia.
- Płeć: znacznie częściej usiłują popełnić samobójstwa mężczyźni niż kobiety.

ŻYCIE

Uroda
kluczem do sukcesu

Jeszcze niedawno wydawało się, że piękne kobiety i przystojni mężczyźni robią karierę wyłącznie w showbusinessie. Są aktorami, pracują w telewizji i w reklamie. Nie muszą wiele umieć. Wystarczy, że mają przyjemną powierzchowność, ładnie się uśmiechają. Krótko mówiąc: robią wrażenie. Współczesny świat został już tak urządzony, że atrakcyjny wygląd pomaga nie tylko w niektórych zawodach i sytuacjach życiowych. Jak wykazują badania psychologii atrakcyjności, odgrywa ona decydującą rolę również w życiu codziennym, w załatwianiu zwykłych spraw. Obojętne, czy sobie to uświadamiamy, czy nie.

Zacznijmy od obserwwacji kariery zawodowej ponad 600 absolwentów amerykańskiej Business School. Nie pozostawia żadnych wątpliwości, że ludzie tak samo zdolni, o podobnej inteligencji i umiejętnościach, nie mają jednakowego startu życiowego. Osobom z bardziej ujmującym wyglądem już "na dzień dobry" przyznawano w firmie wyższe zarobki, lepsze perspektywy awansu zawodowego.

Podobnie wypadły inne badania innych grup zawodowych, jakie przeprowadzono w USA. Objęto nimi 800 panów i 470 pań, ale wyniki były takie same. Wynika z nich, że "przystojniacy" otrzymują z reguły pensje o 10% wyższe od przeciętnej na tym stanowisku. Jeszcze bardziej korzystają na tym piękne kobiety: ich dochody są zwykle wyższe o 16%. Bardziej płatne kontrakty otrzymują też lepiej prezentujący się sportowcy, tenisiści, piłkarze czy koszykarze, mimo że nie mogą się pochwalić większymi sukcesami.

Ludzie nie chcą oglądać na ekranach telewizorów "przeciętniaków". Tych mają dosyć na co dzień. Wolą otaczać się ludźmi atrakcyjnymi, bo to poprawia ich samopoczucie. Czują się bardziej dowartościowani, wydaje się im,



że stać ich na więcej.

Los wielu ludzi w większym stopniu zależy od tego, jak się prezentują, niż zdają sobie z tego sprawę. Zazdroszczą Cindy Crawford, że dzięki swemu wyglądowi zarabia miliony dolarów rocznie, a nie wierzą, że poprawiając swój image mogą wiele zmienić w swym życiu osobistym.

Atrakcyjny wygląd to nie tylko dar natury, ale także pewna umiejętność, którą nabywa się tak jak zawód i wykształcenie. Jeśli faktycznie jest kluczem do sukcesu, to trzeba nauczyć się robić dobre wrażenie. Choćby po to, by odwrócić "zły los". Wystarczy trochę "potrenować", by się okazało, że z nami nie jest tak źle. Wyniki niektórych badań są wręcz "zniewalające". Ankieta przeprowadzona wśród 400 nauczycieli, którym pokazywano zdjęcia dzieci, wykazała, że ujmujący wygląd ucznia często utożsamiają oni z większą inteligencją, oceniają go jako bardziej sympatycznego . Podobnie jest w rozmowie telefonicznej. Po obejrzeniu zdjęcia rozmówcy, który atrakcyjnym wyglądem odbiega od przeciętności, odnosimy się do niego z większą sympatią. To zrozumiałe. Jak jednak wytłumaczyć, że zupełnie nieznane nam osoby, nawet ze zdjęcia, które podczas rozmowy wydawały się miłe, potwierdziły swe zalety na pokazywanej później fotografii!

Człowiek jest przede wszystkim wzrokowcem. To nieprawda, że głównie wsłuchujemy się w to, co mówią nam inni. Ludzie potrafią długo słuchać i niewiele z tego zapamiętać, za to w ułamku sekundy nawzajem przenikają się wzrokiem, szczególnie kobiety. Każdy człowiek błyskawicznie rejestruje, czy ktoś mu się podoba, jaka jest jego powierzchowność. Uczeni wyliczyli, że kobiety przy pierwszym spotkaniu w ciągu 8 sekund potrafią ocenić charakter mężczyzny. Niemowlęta nie potrafią jeszcze wstać ani usiąść na łóżeczku, ale chętnie rozglądają się i wpatrują się w pochylające się nad nimi twarze. Kiedy mają zaledwie 3-6 miesięcy, dłużej trzymają w ręku fotografie atrakcyjnie wyglądających ludzi: kobiet i mężczyzn.

W Instytucie Maxa Plancka w Niemczech badacze zgromadzili ponad 300 tys. metrów taśmy filmowej z wyrazami twarzy rozmawiających ludzi z różnych stron świata. Po ich obejrzeniu doszli do wniosku, że ludzie ci spoglądają na siebie od 30 do 60% czasu trwania rozmowy. Zakochani podobno potrafią to robić jeszcze dłużej, póki tli się w nich żar miłości. Ciekawe spostrzeżenia opublikowali dr Alfred J.Bierach, autor książki "Sztuka czytania z twarzy". Uważa, że inteligencji nie da się ocenić po oczach, ale ludzie inteligentni świadomie posługują się oczami: do obserwacji i wpływania na innych. Jak wykazały badania za pomocą ukrytej kamery, osoby, które wydają się sobie bardziej sympatyczne, częściej utrzymywały kontakt wzrokowy. ■



Czy smutek może zabić?

Czy smutek może zabić? Czy ból i tęsknota za bliską osobą mogą być silniejsze od chęci życia? Psychologowie twierdzą, że tak. Życie dostarczało i wciąż dostarcza tragicznych przykładów. Czy pierwszą była Dydona, która po stracie Eneasza (na polecenie bogów odjechał z Kartaginy, by założyć Rzym) wybrała śmierć na stosie? Z pewnością najbardziej okazałym pomnikiem złamanego serca jest Tadż Mahal, mauzoleum, które wybudował ukochanej żonie indyjski książę Szahdżehan. Wspaniała budowla wznoszona była bez liczenia się z życiem robotników i kosztami. Zrujnowały one finanse państwa, a nieszczęśliwy książę został uwięziony przez syna. Z okien celi widział książę Tadż Mahal, z tym obrazem w oczach zmarł. A Lady Hamilton, arystokratka i kobieta światowa, która po bohaterskiej śmierci kochanka, admirała Nelsona, w bitwie pod Trafalgarem, osiadła w Calais i do śmierci, przez 10 lat, pisała doń listy miłosne.

Nasze stulecie, mimo prymatu materii nad duchem, też pełne jest tragicznych, sławnych przykładów. Maria Callas, wielka diva operowa, po śmierci największej miłości swego życia Arystotelesa Onassisa w roku 1975 załamała się, nigdy więcej nie mogła ju śpiewać. Pomimo tego, że opuścił ją dla innej - Jacqueline Kennedy, nigdy nie przestała go kochać. Oficjalna wersja mówi, że przyczyną śmierci (1977) była niedomoga serca, ale wiadomo też, że znaleziono przy niej podkreślony wers z opery Gioconda "...moje serce pęka. Jest to ostatni głos mego przeznaczenia". Wtajemniczeni mówią, że wyścig po śmierć Jamesa Deana, tego mitu współczesnego kina, spowodował ślub ukochanej, Pier Angeli, z kandydatem wybranym przez jej ojca. Ślub odbył się dwa dni przed tragicznym wypadkiem.

Czy wszystkie te dramaty mają swoje podłoże tylko w procesach psychologicznych? Otóż nie. Udało się stwierdzić w sposób naukowy, jakie konsekwencje może mieć silny stres związany z utratą bliskich osób dla ludzkiego organizmu. Znane są zmiany, które może wywoływać w wielu narządach naszego ciała. Prześledźmy, jak to wygląda.

Mózg - w wyniku silnych uczuć organizm produkuje więcej środków podniecających, a jednocześnie znieczulających, tzw. endorfin. Powoduje to wzrost ciśnienia krwi, trzy razy większe niż przeciętnie jest niebezpieczeństwo udaru mózgu. Podwyższone ciśnienie może powodować pęknięcia małych naczyń krwionośnych, przede wszystkim właśnie w mózgu.

Stawy - wzrasta ich obciążenie. W sytuacji silnego stresu u 40% osób obniża się zawartość tlenu we krwi. Jest to przyczyną słabszej regeneracji komórek. Dochodzi do zapalenia stawów, kręgów i ścięgien.

Serce - jest zagrożone. Udowodniono, że najsilniejszym czynnikiem stresującym jest smutek i żałoba po stracie bliskiej osoby. W wyniku stresu wzrasta ciśnienie krwi. Ryzyko zawału serca jest dziesięciokrotnie większe niż normalnie. Korzystne jest przyjmowanie preparatów magnezowych, które zmniejszają napięcie mięśni serca.

Płuca - kto rozpacza, nie oddycha w sposób prawidłowy. Płuca otrzymują mniejszą ilość tlenu, mniej też przedostaje się go do krwi, a stąd do każdej komórki naszego organizmu. Wzrasta niebezpieczeństwo infekcji. Zapalenia płuc u osób dotkniętych tragedią występują pięciokrotnie częściej niż u ludzi szczęśliwych.

Żołądek - też jest wrażliwy na stres. Silne negatywne uczucia psychiczne, cierpienie wywołują napięcia mięśni żołądka. W ten sposób wydziela się więcej soków żołądkowych. Najczęstszym schorzeniem po okresach tragedii jest wrzód żołądka.

Wątroba i nerki - smutek wywołuje chaos w gospodarce hormonalnej, witaminowej i mineralnej całego organizmu. Organy odtruwające muszą "unieszkodliwić" więcej produktów przemiany materii, są przeciążone. Sześciokrotnie wzrasta ryzyko stanu zapalnego nerek. System immunologiczny jest osłabiony. Depresja niszczy siły odpornościowe organizmu. W klinikach Stanów Zjednoczonych zbadano, jak reaguje system immunologiczny, gdy pacjent dowie się o chorobie nowotworowej - jego siły obronne spadają o 60%. W przypadku głębokiej rozpaczy redukcji ulega 70% sił odpornościowych. W wyniku długich okresów smutku częste są choroby immunologiczne, jak nowotwory, reumatyzm, ciężkie alergie. ■



ucieczka przed stresem

Od dawna już stres nie jest wątpliwym przywilejem, zastrzeżonym dla szefów i menedżerów. Z symbolu statusu obciążonej brzemieniem zajęć i odpowiedzialności elity stał się w pełni demokratyczną plagą naszych czasów.

Dzieci cierpią na stres szkolny. Studenci na stres egzaminacyjny. Kobiety na stres wywołany podwójnym obciążeniem - obowiązkami domowymi i pracą zawodową. Robotnicy i pracujący na posadach cierpią na stres związany z rodzajem zatrudnienia, z coraz nowymi wymaganiami.

A przy tym wszyscy jesteśmy w jednakowym stopniu wystawieni na niemożliwy do uniknięcia i stale narastający stres codzienny - wywoływany ruchem ulicznym, hałasem i pośpiechem. Denerwują nas niezliczone blankiety rachunków, rosnące czynsze, nużące programy telewizyjne i nieudolni politycy. I jak gdyby tego nie było dość, sami wkładamy na siebie niemal codziennie - dobrowolnie lub nie - coraz nowe obciążenia; nadgodziny, pilne terminy, niesnaski rodzinne, spory z sąsiadami i kolegami, urzędem i firmą ubezpieczeniową.

Na tej ścieżce stresu dopadają nas jeszcze od czasu do czasu tzw. krytyczne wydarzenia życiowe: wypadki, skumulowanie się długów, utrata pracy bądź rozstanie się z partnerem.

Oba stresy - utrzymujący się wciąż lekki i przydarzający się od czasu do czasu ciężki - czynią z nas coraz wyraźniej przemęczonych i wyczerpanych dyspozytorów swojego życia. Karuzela obraca się coraz szybciej, a my zapomnieliśmy, gdzie znajduje się przycisk wyłącznika.

Czy stres to zdrowie? Wbrew swej efektownej zwięzłości to gładkie sformułowanie nie odpowiada prawdzie. Przede wszystkim stres to nic innego jak pewna niespecyficzna reakcja fizyczna na wszelkiego rodzaju obciążenia - pożyteczna zdolność dostosowawcza organizmu. Dopiero zbyt częste i zbyt intensywne stany napięcia wyniszczają fizycznie i psychicznie. I to bezustannie; ponieważ chwile wytchnienia, odpoczynku i odprężenia w oczach wielu uchodzą za przejaw lenistwa, ciało nieustannie zalewane strumieniami hormonów staje się podatne na całą mnogość tzw. chorób cywilizacyjnych, jak nerwowość, nadpobudliwość, stany wyczerpania, zaburzenia układu trawiennego, nadciśnienie, zawał serca i nowotwory.

Biologicznym przeciwprogramem na stres jest odprężenie, które wytłumia napięcia i uspokaja cały system. Ale odprężenie nie przychodzi samo z siebie - wymaga ono czasu i udziału woli. W modełach życia i rozkładach dnia w dawniejszych epokach czas na nie był trwale zagospodarowany. Zwrócenie się ku sobie i refleksja w połączeniu z praktykami medytacyjnymi czy duchowymi umożliwiały przywrócenie równowagi między duchem a ciałem nawet po jakichś gwałtownych wydarzeniach. Takie w sposób kulturowy narzucone pauzy i metody osiągania odprężenia wyeliminowaliśmy niemal całkowicie z naszej codzienności.

Tę swoistą lukę rynkową od paru lat starają się wykorzystać oferenci rozmaitych technik relaksowych, programów opanowywania stresu i treningów autogennych, jak również importerzy rozmaitych egzotycznych technik medytacyjnych. Nękany stresem i szukający odprężenia człowiek może



WIECZNY BRAK CZASU



"Jeszcze się dobrze tydzień nie rozpoczął, a już dobiega końca. Czas mi ucieka" - skarżą się workoholicy, narzekają ludzie sukcesu, lamentują sekretarki, mechanicy, inżynierowie. Ciągle te same pytania: Co się stalo z naszym czasem? Dlaczego go nam brak?

Powód nr 1 - możliwości. 40 lat temu przeciętny człowiek przepracowywał przez całe życie około 95.000 godzin. Dzisiaj - mniej niż 65.000 godzin. Mamy zatem więcej wolnego czasu, ale przy tym ileż różnorodnych możliwości wykorzystywania go. TV, video, książki, gazety, czasopisma, sport, wizyty u przyjaciół, podróże kradną nam minuty i godziny. Wszystkie te zajęcia nie wymagają przecież dużo czasu - myślimy. Tyle, że ziarnko do ziarnka... A jeszcze na dodatek częściej niż dawniej zmieniamy miejsce zamieszkania, pracy, zawód. Poszerzamy nasze zawodowe kwalifikacje, uczymy się języków obcych. Sporo jeździmy po całym świecie.

Powód nr 2 - planowanie. Podejmujemy się zbyt wielu zajęć, gdyż wydaje nam się, że na wszystkie starczy nam czasu. Nic z tego. Tylko wtedy uda nam się nim zawładnąć, jeżeli wszystko należycie zaplanujemy. Co do minuty. Cnotą jest także punktualność. Wcześniej nie miała aż takiego znaczenia, dzisiaj jest koniecznością.

Kilka rad, które mogą nam choć trochę pomóc w odnalezieniu "straconego czasu":

1. Trzeba się uczyć mówić w pewnych sytuacjach: Nie. Ta rada dotyczy zwłaszcza pań, które przyjmują na swoje barki wiele obowiązków domowych.

2. Przemyśleć dokładnie, ile czasu wymagają poszczególne czynności.

3. Nie chcieć wykonywać wszystkiego perfekt.

4. Nie robić kilku rzeczy "naraz", tylko jedną rzecz po drugiej.

5. Koniecznie dzielić się pracą. Nie robić wszystkiego samemu. Być wciąż świadomym wykonanej pracy. Wiedzieć, co się już zrobiło, a nie myśleć ciągle - co jeszcze mamy do wykonania.

7. Odważyć się czasem wykonać coś nierozsądnego. Nie wszystko musi być logiczne i użytkowe - czasem trzeba zrobić coś wyskokowego.

8. Przeżyć czas świadomie - stworzyć taką sytuację, która daje nam poczucie, że mamy masę czasu. W ten to sposób wytworzymy w sobie sympatię dla czasu. A o to właśnie chodzi.

Powód nr 3 - życzenia. Pragniemy coraz więcej. Chcemy dużo. Chcemy maksymalnie wiele przeżyć, doświadczyć. Nasz życiowy apetyt jest ogromny. Wielu młodych ludzi donosi: "Czasami, po pracy idę do kina, potem coś zjeść w restauracji, a potem jeszcze ląduję w dyskotece. Czas upływa niesamowicie szybko, czasem pytam się sam siebie - gdzie się podziały te godziny?". Odpowiedź jest prosta: Im więcej rzeczy "pakujemy" w określony czas, lub im więcej się wokół nas dzieje, tym "krótszy" wydaje się nam czas. ■

---

wybierać między jogą a joggingiem, między medytacją transcendentalną a technikami zwiększającymi potencjał mózgu, między treningiem autogennym, urządzeniami biocyrkulacyjnymi i całym mnóstwem innych ofert.

Jednak przed podjęciem decyzji o zainwestowaniu w jakieś dające szybki efekt, a przeto najczęściej kosztowne rozwiązanie, należy wziąć pod uwagę, co następuje:

• Zolność do odprężenia jest biologicznym programem wrodzonym naszemu ciału i dającym się uruchomić w każdej chwili, przy wykorzystaniu minimalnej wiedzy. Odprężenia nie można jednak wymusić, nawet przy zastosowaniu wymyślnych technik.

• Odprężenie wymaga czasu, pewnej wprawy i regularnego praktykowania. Nie da się go osiągnąć jak za przyciśnięciem guzika zawsze wtedy, kiedy w terminarzu stresogennych zajęć pojawia się właśnie jakaś luka, nie może też oddziaływać "na zapas" ani wstecz.(" Na urlopie dopiero się tak naprawdę odprężę") .

• Odprężenie jest nie tylko naturalnym wytłumieniem fizycznego stresu, lecz także pewną psychoterapią. Pomaga przeciw lękom prześladującym myślom, frustracjom i stanowi bazę dla umysłowego i psychicznego rozwoju. Umożliwia i ułatwia koncentrację, kreatywność i uczenie się. Odprężenie jest sprawą indywidualną: istnieje wiele dróg do osiągania usuwającej stres, uzdrawiającej reakcji fizycznej. Dlatego poszukiwanie odprężenia nie powinno prowadzić do stresu..

ZDROWIE



syndrom chronicznego ZMĘCZENIA

Tajemnica medycyny naszych czasów, choroba lat dziewięćdziesiątych, to coraz częściej przewijający się w międzynarodowej prasie temat, określany też przez wielu amerykańskich fachowców po prostu jako syndrom chronicznego zmęczenia (CFS). Odnotowuje się liczne przypadki pacjentów, u których z niewyjaśnionych powodów występują równocześnie liczne objawy chorobowe, na które lekarze nie znaleźli dotychczas skutecznych środków.

Według niektórych lekarzy, już kilka milionów Amerykanów zapadło na tę dziwną chorobę, która wprawdzie nie zabija, ale czyni często z młodych, zdrowych ludzi - inwalidów. Syndrom zmęczenia wykryto także w wielu innych krajach. Medycyna wskazuje tu na jedenaście symptomów charakterystycznych dla pacjentów z CFS. Są to: dreszcze albo obniżona temperatura; ból gardła; pękanie węzłów limfatycznych; ból i osłabienie mięśni; krańcowe wyczerpanie; ból głowy, ból stawów (ale bez puchnięcia); problemy neurologiczne (utrata pamięci, zaburzenia wzroku i orientacji); kłopoty ze snem; nagłe pojawienie się tych objawów.

Jeśli przynajmniej osiem z wymienionych symptomów wystąpi u człowieka i utrzyma się przez co najmniej sześć miesięcy - oznacza to nowy przypadek CFS. Ten półroczny okres nie powinien jednak mylić czytelnika: mnóstwo pacjentów żyje już z owym tajemniczym syndromem od bardzo dawna. Na przykład Nancy Kaiser z Albuquerque, wówczas 38-letnia kobieta, zdrowa, bez specjalnych problemów, już w l974r. zaczęła odczuwać to tajemnicze zmęczenie, osłabienie mięśni, utratę pamięci, zapalenia pęcherza moczowego... Lekarze byli skłonni podejrzewać ją o symulowanie tych dolegliwości, albo o chorobę psychiczną (podobnie zresztą traktowali oni wielu innych pacjentów z CFS). Do roku 1987 N.Kaiser była badana przez 212 różnych medyków. I dopiero później zaaplikowany jej doświadczalny specyfik przeznaczony dla chorych na AIDS - ampligen, przyniósł pewną, acz niepełną poprawę jej zdrowia. Prowadzi ona teraz "prawie normalne życie", ale jej wskaźnik inteligencji spadł w czasie choroby aż o 22 punkty!

Pani Kaiser ubolewa: "Lekarze nas nie znoszą!" Podobne negatywne wrażenia z wieloletnich niekończących się wizyt w gabinetach, klinikach, szpitalach wyniosły tysiące innych pacjentów. Marc Iversoh z Carlotty, prezes Stowarzyszenia Pacjentów z CFS (jednego z czterech o zasięgu ogólnokrajowym i skupiającego 10 tys. chorych) walczy bezskutecznie o zdrowie od 1979r. (miał wówczas 27 lat). Założył stowarzyszenie (CFIDS) Jego członkowie zgromadzili już sporą sumę pieniędzy na badania nad tą chorobą. Charles Shephard zapadł na CFS w wieku 28 lat będąc już wówczas (w 1979 r.) doktorem medycyny z londyńskiego szpitala. Syndrom zmęczenia zniszczył jego karierę lekarską. Gnębi go, że nikt nie znalazł dla niego ratunku. Napisał jednak książkę wydrukowaną w Anglii i w USA: "Żyć z ME" (to skrót od słów "myalgic encephalomyelitis", jak określają chorobę lekarze brytyjscy i japońscy, a oznaczających bóle mięśniowe w połączaniu z bólami rdzenia kręgowego). Często zapadają na CFS całe grupy ludzi, np. razem bawiące się dzieci. W 1984 r. w Incline Village nad jeziorem Tahoe w dwu gimnazjach zaobserwowano, jak się wydawało lekarzom, epidemię ostrej grypy, która była tylko wstępem do pojawienia się syndromu CFS u dwustu mieszkańców z ogólnej ich liczby 20 tys. w tym małym miasteczku. Ten przypadek był analizowany przez wielu amerykańskich badaczy. Oprócz przytoczonych na wstępie objawów, u innych chorych notowano dodatkowe symptomy, takie jak wypadanie włosów, uporczywe biegunki, silne pocenie się, trądzik młodzieńczy u dorosłych itp. Nieraz syndrom występuje u rodzeństwa, rzadko natomiast u partnerów seksualnych. Niektórzy lekarze skłaniali się do wniosku, że to tylko bardziej skomplikowana odmiana apatii. Jednak w przeciwieństwie do apatii, syndrom CFS raczej pobudza chorych do aktywności (chociaż uniemożliwia im fizyczne spełnienie ich zamiarów), odznaczają się oni wyższym od przeciętnego człowieka zainteresowaniem swym stanem zdrowia. Niektórzy jednak pod wpływem choroby wykazywali też zamiary samobójcze. Inny przykład to

przenoszenie się syndromu CFS u szeregu pacjentów od nich na ich zwierzęta domowe - psy, koty, czego też lekarze jeszcze nie zdołali wyjaśnić.

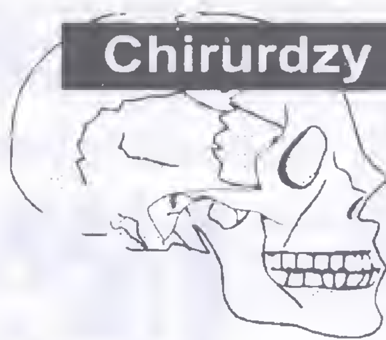
Immunologowie badający licznych pacjentów z CFS wykryli u nich znaczne osłabienie naturalnego organicznego systemu obronnego. Neurologowie natrafili na fizjologiczne zmiany w mózgu tych pacjentów. Wirusologowie przez parę lat badali wpływ wirusa znanego od nazwisk lekarzy, którzy go wykryli: Epstein-Barr, na pojawienie się syndromu CFS, ale nie jest to jedyny wirus występujący w organizmie chorych. Wielu z nich jest nosicielami wirusa opryszczki (HHV-6), ale nie wszyscy. U bardzo wielu stwierdzono niezwykle wysoki (40 razy większy w porównaniu ze zdrowymi ludźmi) poziom interleukiny-2 (jednej z cytokin powstających w organizmie ludzkim i korzystnej np. w przypadku leczenia raka, ale wywołującej też pewne reakcje negatywne typowe dla CFS).

Inna ciekawa obserwacja, której medycyna nie zdołała jeszcze wyświetlić: komórki w naturalny sposób likwidujące wszelkie obce ciała w organizmie u chorych z CFS są niezwykle osłabione. Inne badania ujawniły, iż u tych pacjentów krew dopływa do jednego z czołowych płatów mózgu nadzwyczaj wolno. Wirusologowie stwierdzili we krwi i w nasieniu licznych nosicieli CFS obecność rzadkiego wirusa HTZV-2. Nie jest on jednak z pewnością jedynym czynnikiem wywołującym syndrom. CF5 pojawia się m.in. pod wpływem owego wirusa HTLV-2, ale dlatego, że jednocześnie u tego samego pacjenta występują inne określone czynniki, jak dodatkowa infekcja jakiegoś organu, zwykły okresowy stres czy też genetyczne skłonności.

Sprawa jest wielce skomplikowana. Środki łożone na badania tego schorzenia są dalece niewystarczające. Tymczasam syndrom CFS szerzy się niepowstrzymanie. Centrum Kontroli Chorób Zakaźnych w Atlancie (nadzorujące cały obszar USA) otrzymuje bardzo wiele pytań od ludzi zaniepokojonych nagłym pogarszaniem się stanu ich zdrowia. Centrum to odgrywa też dużą rolę w inspirowaniu i koordynowaniu badań prowadzonych przez rozmaite amerykańskie placówki.

Niektórzy specjaliści uważają, że syndrom CFS występował od bardzo dawna, tyle że o wiele rzadziej i dlatego nie został dotychczas zbadany i wyjaśniony.

Chirurdzy wieku kamiennego



Już kilka tysięcy lat temu nasi przodkowie z epoki kamiennej wiedzieli, że dziura w głowie to nic strasznego. Badania archeologiczne wykazują, że przeszło 12 tys. lat temu wykonywane były skomplikowane operacje chirurgiczne. Tyle lat liczą czaszki znalezione w Afryce Północnej z wyraźnymi śladami zabiegów chirurgicznych. W Europie trepanacje czaszki musiały być czymś pospolitym 5 tys. lat temu - o czym świadczy bogaty materiał archeologiczny. W Europie Środkowej i Wschodniej jest wiele śladów takich zabiegów. Niedawno podczas prac wykopaliskowych na Łotwie znaleziono 12 czaszek ze śladami takich operacji. Najstarsze znaleziska pochodzą z okresu neolitu-ok. 2500 lat p.n.e. oraz z epoki brązu - ok. 1500 lat p.n.e. Trepanacje były wykonywane dla celów leczniczych - dla usunięcia skutków urazów czaszki. Aż u 9 z 12 znalezionych czaszek są widoczne ślady regeneracji kości, co świadczy, że operacja się udała, a pacjenci żyli jeszcze przez wiele lat. Prawdopodobnie odporność i zdolność regeneracji organizmu dawnego człowieka była znacznie większa niż współcześnie.

W Ameryce również dokonywano podobnych zabiegów. Najstarsze czaszki ze śladami operacji liczą ponad 2500 lat. Najwięcej znaleziono ich na terenie Peru. Uczeni z uniwersytetu w Filadelfii prowadzili przez kilka lat badania tego zagadnienia. Z całej Ameryki Południowej znanych jest dotychczas 1500 starożytnych czaszek ze śladami trepanacji, z czego ponad 1000 pochodzi z Peru. Przeprowadzono analizę komputerową zebranego materiału.

Z amerykańskich badań wynika, że dawni peruwiańscy chirurdzy stosowali podobną technikę operacyjną. Być może istniało jakieś centrum, w którym kultywowano wiedzę medyczną. Peruwiańczycy wiercili w kości okrągłe otwory, rzadziej kwadratowe, używając kamiennych albo metalowych instrumentów. W jednej czaszce znaleziono nawet 7 otworów. Dlaczego wykonywano tego typu operacje? Prawdopodobnie chodziło o usunięcie skutków urazów. Ludzie epoki kamiennej walczyli okładając się maczugami. Stąd urazy głowy musiały być bardzo często spotykane. Świadczy o tym fakt, że już tak wcześnie rozwinęła się umiejętność leczenia tego typu uszkodzeń czaszki, które mogły uszkodzić mózg. Przypuszcza się, że dawni chirurdzy wiercili otwory w czaszce w celu obniżenia wewnętrznego ciśnienia. Takie operacje wykonywano dla celów leczniczych w przypadkach migreny, epilepsji czy innych mózgowych komplikacji. Połowa amerykańskich czaszek ze śladami trepanacji ma wyraźne blizny, co świadczy, że pacjenci przeżyli tę skomplikowaną i niebezpieczną operację. Takie wyniki europejscy chirurdzy osiągnęli przy podobnych operacjach dopiero w XIX wieku. Umiejętność trepanacji czaszki zanika w Ameryce po podboju hiszpańskim. Nie ma żadnych źródeł historycznych ani materiałów archeologicznych z okresu kolonialnego.



Boimy się bólu bez względu na to, czy występuje on samoistnie, czy jest zadawany przez lekarza. W przypadkach lżejszych staramy się radzić sobie sami, sięgając po ogólnie dostępne środki przeciwbólowe. Kontrowersje budzi ich jakość, zwraca się uwagę na powodowane przez nie działania uboczne.



UWAGA na leki przeciwbólowe

Prawie wszystkie środki przeciwbólowe (ich składniki) znane są od dziesiątków lat; od przełomu stuleci wiemy o uśmierzającym ból działaniu kwasu acetylosalicylowego (popularna aspiryna), fenacetyny i fenazonu. Mechanizm ich działania został wyjaśniony stosunkowo niedawno. Stwierdzono, że w miejscu, gdzie występuje ból, zapobiegają one powstawaniu substancji przekaźnikowych, tzw. mediatorów. Te mikroskopijne cząsteczki, np. prostaglandyny, poprzez drogi nerwowe przekazują informacje o bólu do mózgu. Po odebraniu przezeń sygnału mają miejsce kolejne reakcje. Wiadomo też, że niektóre ze środków działają bezpośrednio na mózg. Wydawać by się mogło, że jeśli środki przeciwbólowe dostępne bez recepty stosowane są od dziesięcioleci, powszechna będzie znajomość związanego z ich przyjmowaniem ryzyka. Niestety, niejednokrotnie nie zdajemy sobie sprawy, jaki bywa koszt zbyt szybkiego sięgania po tabletki przeciwbólowe.

Nawet aspiryna, uważana za jeden z bezpieczniejszych preparatów, może mieć działania uboczne. Należą do nich min. krwotoki z żołądka. Szczególnie niebezpieczne jest jej przyjmowanie jako środka na kaca, a więc w momencie, gdy ściany żołądka są już uszkodzone przez alkohol. Lokalne krwawienie wywołane przez aspirynę może być wzmocnione przez inne jej działanie wykorzystywane do celów terapeutycznych. Okazało się bowiem, że aspiryna zmniejsza krzepliwość krwi, konieczną z kolei do zahamowania krwawienia. Tę jej właściwość wykorzystuje się w profilaktyce zawałów, gdy występuje chorobowo zwiększona tendencja do tworzenia skrzepów krwi.

Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem fenacetyny zostały poznane dopiero na początku lat pięćdziesiątych, po ponad 50-letnim jej stosowaniu. U pracowników zatrudnionych w fabrykach broni i zegarków, którzy z powodu bólów głowy związanych z precyzyjną pracą przyjmowali środki przeciwbólowe zawierające fenacetynę, niejednokrotnie po kilku latach występowały schorzenia nerek. W niektórych przypadkach rozwijały się nawet złośliwe guzy nerek. Do podobnych wniosków prowadziła analiza przyjmowanych leków przez pacjentów ze schorzeniami nerek - bardzo często były to preparaty zawierające właśnie fenacetynę.

W większości krajów uprzemysłowionych na ten fakt zareagowano zakazem stosowania leków z fenacetyną. W Stanach Zjednoczonych żąda się umieszczania na etykietkach preparatów z fenacetyną ostrzeżenia o możliwości uszkodzenia nerek. Nefropatia będąca następstwem przyjmowania analgetyków zawierających fenacetynę manifestuje się najczęściej dopiero po 10 latach, dlatego wyraźnego zmniejszenia się schorzeń tego typu oczekuje się dopiero po pewnym czasie.

W wielu krajach ogranicza się także stosowanie leków z pochodnymi fenazonu. W Stanach Zjednoczonych aminofenazon zdyskwalifikowano już w 1936 r. W Polsce zawierający ten składnik piramidon przestano podawać dzieciom dopiero przed kilkoma laty. Środek ten może uszkadzać wątrobę, wywoływać zmiany w obrazie krwi.

Problemem, który ostatnio budzi żywe reakcje w społeczeństwach zachodnich jest nadmiar oferowanych środków przeciwbólowych jak również zbyt "rynkowe" ich traktowanie. I tak, na najnowszej liście niemieckich leków figuruje 196 kombinacji środków przeciwbólowych. Wszędzie spotyka się ogłoszenia o nowoczesnych tabletkach od bólu głowy, które "dzięki małej dawce, wzajemnie dobranych składników" są dobrze tolerowane.

Szacuje się, że 10% pacjentów dializowanych regularnie w Niemczech swoje schorzenia nerek "zawdzięcza" nadmiernemu przyjmowaniu leków przeciwbólowych o różnych kombinacjach składników. Coraz częściej padają postulaty o konieczności zbadania związków zachodzących między składnikami. Coraz powszechniej żąda się też, aby w wolnej sprzedaży były tylko preparaty bezpieczne. Wszystkie inne powinien zalecać lekarz. Dla wszystkich nas pozostaje ostrzeżenie, abyśmy środki przeciwbólowe przyjmowali jak najrzadziej, jak najkrócej i wybierali te preparaty, które zawierają jeden wypróbowany składnik, najlepiej paracetamol, a w przypadku dorosłych także aspirynę.

TŁUSZ NA SERCU

ma szczególne właściwości

Gromadzenie się tkanki tłuszczowej na biodrach i brzuchu jest typowe zarówno dla ludzi, jak i ssaków. Podskórna tkanka tłuszczowa ma jednak różne funkcje w zależności od płci i miejsca, w którym występuje. Do takich wniosków doszli badacze amerykańscy i brytyjscy.

Tłuszcz jest nośnikiem energii i ma do spełnienia trzy podstawowe zadania: w krótkim czasie powinien być źródłem znacznych ilości energii, na dłuższe okresy ma chronić przed niedoborem pożywienia (w przypadku jego braku następuje spalanie własnej tkanki tłuszczowej) oraz służyć matkom jako źródło energii w czasie ciąży i podczas okresu karmienia dziecka.

Po posiłkach tłuszcz przedostaje się do komórek poprzez krew. Komórki tłuszczowe mają tę właściwość, że mogą wchłaniać tłuszcz prawie bez wydatkowania energii. Są one niezwykle elastyczne i w przypadku znacznych ilości dostarczanego tłuszczu mogą powiększyć się nawet dziecięcio - i dwunastokrotnie. Gdy dostarczymy organizmowi jeszcze większe ilości tłuszczu, komórki te mają zdolność rozmnażania się poprzez podział. W przypadku niedoboru tłuszczu komórki te nie umierają, a jedynie kurczą się i są gotowe na przyjęcie w przyszłości nowych znacznych jego ilości.

Tkanka tłuszczowa,będąca zbiorem takich komórek, jest znacznie bardziej zróżnicowana biochemicznie niż sądzili do tej pory naukowcy. "Wydaje się, że pokłady tkanki tłuszczowej otaczające poszczególne organy mają różne zadania do spełnienia" - mówi profesor M.R. Greenwood, internista i specjalista żywienia z Uniwersytetu w Kalifornii. Centralnym punktem badań naukowców nad tkanką tłuszczową był enzym lipaza lipoproteinowa. Warunkuje on przede wszystkim wzrost komórek tłuszczowych. Występuje on u kobiet w znacznie większej ilości niż u mężczyzn. Tym właśnie faktem można byłoby wyjaśnić dlaczego kobiety mają najczęściej więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyzni. To zjawisko dotyczy także osobników płci żeńskiej wszystkich przebadanych przez naukowców ssaków.

U kobiet tkanka tłuszczowa koncentruje się przede wszystkim w okolicy bioder i jest stałą rezerwą energii na wypadek ciąży. Tłuszcz ten jest bardzo trwały i trudno podlega katabolizmowi. Dlaczego tak ciężko jest pozbyć się tłuszczu z tych okolic w czasie kuracji odchudzających.

U mężczyzn tkanka tłuszczowa koncentruje się przede wszystkim na brzuchu. Gromadzi się, ale także ulega rozkładowi znacznie szybciej. Związane to jest z produkcją znacznych ilości hormonów stresujących, a to z kolei może prowadzić do problemów z sercem. "Brzuszna tkanka tłuszczowa jest zapasem na wypadek szybkich reakcji całego organizmu typu ucieczka lub atak" - twierdzi prof. Greenwood. Predyspozycja do odkładania się tkanki tłuszczowej na brzuchu pojawiła się zapewne w początkach rodzaju ludzkiego, gdyż mężczyźni chodzili na polowania, byli bardzo sprawni fizycznie, a zmienne szczęście w czasie polowań pociągało za sobą albo okresy głodu, albo nadmiaru pokarmu. Dzisiaj - przy siedzącym trybie życia i wystarczającej ilości pożywienia - celowe niegdyś rezerwy tkanki tłuszczowej mogą stanowić niebezpieczeństwo dla serca. W trakcie badań ssaków lekarze stwierdzają, że w wszystkie zwierzęta mają silną tkankę tłuszczową w okolicy serca. Ma ona właściwość różniącą ją od tkanek tłuszczowych w innych rejonach ciała: pobiera ona z krwi kwasy tłuszczowe i zamienia je w tłuszcze niezbędne dla pracy mięśnia sercowego. Tkanka tłuszczowa jest tutaj swego rodzaju buforem. Uniemożliwia ona "przekarmienie" mięśnia sercowego po zbyt obfitym posiłku. Jak długo tkanka tłuszczowa spełnia taką funkcję, nie jest jeszcze jasne. Nie wyjaśniono także, dlaczego niektóre ze zwierząt bez trudu znoszą znaczną różnicę wagi i jaką rolę grają tutaj enzymy uczestniczące w tworzeniu tłuszczów. Okazało się, że np. niedźwiedzie polarne mają we krwi ilości tłuszczu, które są śmiertelnym zagrożeniem dla innych istot. Z kolei u amerykańskiego świstaka poziom enzymu tworzącego tłuszcze znacznie wzrasta przed snem zimowym.

Naukowcy chcą także dowiedzieć się, jakie czynniki sterują produkcją enzymów. Ich zdaniem, otyłość można by zwalczać najskuteczniej, gdyby udało się wpłynąć na ilość enzymów uczestniczących w tworzeniu tłuszczów w organizmie.

SAMO ZDROWIE

Chcemy zwrócić szczególną uwagę Państwa na możliwość wykorzystania sposobu przygotowywania potraw w naczyniach firmy Zepter przez osoby zmuszone do ograniczenia spożywania tłuszczu oraz wszystkich stosujących inne diety.

1. Dieta antycholesterolowa

Wymaga znacznego ograniczenia spożycia tłuszczów zwierzęcych i cholesterolu na rzecz zwiększonego dostarczania organizmowi błonnika roślinnego i witamin, szczególnie C, E i betakarotenu. Należy spożywać produkty odtłuszczone, a potrawy powinno się przyrządzać w ogóle bez tłuszczów. Dieta beztłuszczowa zapobiega gromadzeniu się "śmiercionośnego" cholesterolu na ściankach naczyń krwionośnych. Przypomnijmy, że zbyt wielka ilość cholesterolu w arteriach człowieka może prowadzić do miażdżycy, a w konsekwencji nawet do zawału serca lub wylewu krwi do mózgu. Dieta jest podstawową metodą profilaktyki i leczenia miażdżycy, niezależnie od tego, czy stosowane są dodatkowo leki, czy też nie. Naczynia firmy Zepter są wręcz niezastąpione przy jej stosowaniu.

2. Dieta cukrzycowa

Podobna do powyższej. Należy znacznie ograniczyć spożycie węglowodanów prostych, tj. cukru i produktów słodzonych. Ograniczyć należy również spożycie soli obciążającej nerki i wpływającej na podwyższone ciśnienie.

3. Dieta bezsolna

Sól podnosząc ciśnienie krwi ułatwia tym samym przenikanie cholesterolu do krwi. U około 50% ludzi prowadzi to do nadciśnienia.

4. Dieta odchudzająca

Otyłość pociąga za sobą nie tylko zniekształcenia sylwetki, ale także zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa i układu kostnego, żylaki, bóle nóg. Aż 75% otyłych osób choruje na cukrzycę. Często cierpią na zaburzenia w systemie trawiennym, choroby woreczka żółciowego i trzustki. Otłuszczone serce jest mniej sprawne. Dlatego też u otyłych powszechnie występuje miażdżyca tętnic, nadciśnienie, choroba wieńcowa serca. Główną rolę odgrywają tu nieprawidłowe nawyki żywieniowe wpajane od dzieciństwa.



Odchudzanie nie może odbywać się kosztem zdrowia. Drakońskie kuracje, w których do minimum ograniczamy spożywanie kalorii, prowadzą nie tylko do spalania tłuszczu, ale także mięśni. Nasz organizm musi otrzymywać określone ilości białka, wody mikroelementów, witamin, w przeciwnym razie będzie je zużywał kosztem naszego mózgu, krwi, mięśni, kości. Intensywne odchudzanie grozi też powstaniem kamicy żółciowej oraz anemii. Nie nagle, ale powolne lecz systematyczne tracenie kilogramów jest bezpieczniejsze dla zdrowia i daje trwalsze efekty.

Bez względu na to, czy do przejścia na dietę zmusza nas stan naszego zdrowia, czy też tylko pragnienie powrotu do młodzieńczej sylwetki powinnismy bezwzględnie zaopatrzyć się w zestaw naczyń firmy Zepter. To produkt wymarzony wręcz dla wszystkich, którzy chcą zmienić dotychczasowy styl odżywiania się. Gotując w naczyniach Zepter, Inc. traci się kalorie, a zyskuje bezcenny czas, nie mówiąc już o niepowtarzalnym aromacie potraw gotujących się lub smażących bez wody czy tłuszczu. Dzięki temu nie tracą one nic ze swoich wartości odżywczych, soli mineralnych, witamin i mikroelementów.

Dla sceptyków przytaczamy fragmenty rozmowy z "Królem odchudzania" - panem Andrzejem Kaduśkiewiczem, mieszkańcem Szczecina. W ciągu roku schudł ze 130 kilogramów do 80!

- Co pan zrobił, żeby tak okropnie utyć, a potem tak wspaniale zgubić nadmiar tłuszczu?

- Z utyciem nie było problemów. Jako rozkoszny grubasek w dzieciństwie, młodzieniec przy kości i zażywny mężczyzna miałem wszelkie szanse po temu, żeby w wieku 40 lat dorobić się tego, czego się dorobiłem: kłopotów z krążeniem, zadyszki, trudności z poruszaniem się. Tuż przed odchudzaniem było tak, że w ciągu dnia mogłem chodzić ledwie godzinkę. Nie należę do zbyt wysokich mężczyzn - 174 cm wzrostu i 130 kilo żywej wagi - proszę to sobie wyobrazić.

- Wyobrażam sobie. Ale wreszcie pan schudł... Teraz wygląda pan wspaniale!

- Każdy ma taki moment w życiu, że nachodzi go refleksja: co dalej? Kiedy kręgosłup odmówił mi posłuszeństwa i ja musiałam siebie zapytać: co dalej? Rozum podpowiedział: schudnij.

- Twierdzi pan, że w dużej mierze udało się panu schudnąć dzięki naczyniom firmy Zepter...

- Dokładnie dzięki jednemu garnkowi. Byliśmy z żoną na prezentacji naczyń Zeptera. Zaintrygowało mnie, że można odżywiać się smacznie i zdrowo bez zawiesistych sosów i pływającego w tłuszczu mięsa. Od znajomego, który kupił zestaw Zeptera "wydzierżawiłem" jeden garnuszek i zacząłem pichcić najróżniejsze potrawy. Żona z głównodowodzącej w kuchni musiała się przeobrazić w asystentkę. Prawdę powiedziawszy, nie bardzo wierzyła w skuteczność moich starań.

- A teraz co mówi?

- Teraz awanturuje się, że chce mieć w kuchni cały zestaw Zeptera na stałe.

- Co zmieniło się w pana życiu, odkąd rozstał się pan ze swoim wiele lat gromadzonym sadełkiem?

- Wszystko, proszę pani, wszystko. Czuję się - no po prostu znakomicie! Po dolegliwościach ani śladu.

- Gdyby poproszono pana o zareklamowanie naczyń Zeptera, co by pan powiedziat?

- Że proszę państwa, naprawdę XXI wiek w kuchni. I że każdy, kto szanuje siebie i swoje zdrowie, powinien te "garnki jutra" potraktować poważnie. Pokazałbym też swoje zdjęcie z czasów "sprzed Zeptera".

- Czy istnieje potrawa, którą sam pan wymyślił i która smakuje panu szczególnie?

- Gotując w "Zepterze" korzystałem trochę z gotowych, firmowych przepisów, trochę improwizowałem. Ale przepisy są niepotrzebne, szczerze mówiąc. Takie ziemniaczki, na przykład. Jadła pani kiedyś ziemniaczki ugotowane w naczyniu Zeptera? To jest, proszę pani, prawdziwy przysmak!

Z "Królem odchudzania"rozmawiała Mańa Zielińska

Na leczniczą siłę śmiechu świat po raz pierwszy zwrócił uwagę przy okazji przypadku niejakiego Normana Cousino. Jako młody człowiek zachorował on na nieuleczalną chorobę, charakteryzującą się postępowym zwyrodnieniem podstawowej substancji tkanki łącznej. Jego stan pogarszał się z miesiąca na miesiąc i w końcu doszło do tego, że każdy ruch okupował potwornymi bólami. By je znosić skazany był na ciągłe zażywanie środków bólowych, których moc i ilości ciągle rosły. O zdrowieniu nie było mowy - wiedział o tym doskonale, gdyż sam był lekarzem.

Śmiech leczy

Pewnego dnia przyszedł mu do głowy zbawczy pomysł by nieznośne bóle, objawiające się lękami i krzykami przetransponować w śmiech. Łatwiej było to pomyśleć, niż wykonać. Jednak siła woli i chęć życia Normana były bardzo mocne. Ostatkiem sił próbował okrzyki bólu zmienić w ryki śmiechu. Ćwiczył jak opętany.

A efekt? - nie dał na siebie długo czekać. Śmiech z czasem wychodził mu coraz lepiej. Norman skompletował sobie wszelką możliwą literaturę dotyczącą śmiechu i w stosunkowo krótkim czasie mógłby zostać ekspertem w tej dziedzinie. Codziennie wielokrotnie śmiał się przez kilka minut. Bóle początkowo lekko zelżały, potem stały się do zniesienia bez stosowania środków uśmierzających. Pacjent nie dawał za wygraną. Pewnego dnia bóle zniknęły zupelnie. Młodemu lekarzowi pomału zaczęła wracać stara zapomniana sprawność ruchowa. Wyzdrowial, mimo że szanse wyjścia z tej strasznej choroby obliczane są przez fachowców jak 1 do 5000.

Dla Normana Cousina stało się jasne, że każda choroba powodowana jest, a przynajmniej współpowodowana przez negatywne, niechętne życiu nastawienie myślowe i uczuciowe, które jedynie leczniczy śmiech jest w stanie zneutralizować i przemienić w nastawienie pozytywne, akceptujące życie. Choroba, z której potrafimy się śmiać "traci grunt pod nogami" i nie może już mieć ciężkiego przebiegu.

Radosne myślenie to coś znacznie więcej niż myślenie pozytywne. Przy myśleniu pozytywnym, w miejsce określeń negatywnych, dobieramy wyłącznie afirmujące, polega to jednak jedynie na werbalizowaniu wzbudzanych w sobie pozytywnych odczuć i emocji. Przy myśleniu radosnym musimy zrobić coś jeszcze - mianowicie ćwiczyć wstrząsający przeponą śmiech.



Śmiech jest zwykle postrzegany jako zwykły, prosty fakt. Laik z reguły nie zdaje sobie sprawy, z jakim skomplikowanym kompleksem procesów psychofizjologicznych ma w rzeczywistości do czynienia.

Gdyby spojrzeć do wnętrza, spostrzeglibyśmy, że śmiech uwalnia duże ilości energii. W trakcie śmiechu do krwi przedostają się zmieniające ją substancje. Wszystkie gruczoły dokrewne, wszystkie komórki nerwowe i wszystkie komórki ciala, nastawienie psychiczne, napięcie mięśni, krążenie, czynność jelit doznają wyraźnego ożywienia.

Śmiech tworzy pomiędzy wewnętrznymi czynnościami ciała a otoczeniem zewnętrznym "fizjologiczną jedność działania", co prócz niego są w stanie wypełnić jedynie oddychanie i odżywianie się.

Ruchy mięśni spowodowane śmiechem przetaczają krew z jam brzusznych w kierunku serca, wspomagając znacznie normalny krwiobieg. Nacisk ten jednocześnie wymusza opróżnienie się pęcherzyka żółciowego. Jest on szczególnie mocny w ostatniej fazie śmiechu - śmiechu do łez, gdyż mięśnie brzucha i przepona mocno się wtedy kurczą. Dodatkowym skutkiem jest między innymi dokładniejsze opróżnienie się jelit, co ma niebagatelne znaczenie w procesach leczniczych.

W gruncie rzeczy chodzi tu glównie o procesy mimowolne, które świadomie bardzo trudno odtworzyć. Na przykład krwioobieg jest w zasadzie niezależny od naszej woli - za pomocą śmiechu możemy uzyskać nad nim w pewnym sensie kontrolę w aspekcie pozytywnego stymulowania jego życiodajnych czynności.

Śmiech neutralizuje neurofizjologiczne procesy przeszkadzające normalnym bodźcom oddechowym poprzez uwolnienie od psychicznych współsterowań wynikających z przeciążenia. Śmiech stwarza szczególne zdolności przyjmowania i przetwarzania korzystnych bodźców zewnętrznych, takich jak światło, dźwięk, dotyk, ciepłota, zmiany chemiczne i zapachy. Powoduje biopozytywne przekazywanie otrzymanych z zewnątrz informacji do poszczególnych organów oraz odpowiednią reakcję na nie przekazywaną do centralnego systemu nerwowego. Przy regularnie powtarzanym śmiechu system nerwowy, krwionośny, jak i system komórkowy podlegają regeneracji.

Śmiech oczyszcza krew. Wydalone zostają wszelkie osady i trujące złogi. Krew się odmładza. Ponadto umożliwia powstawanie leczniczych substancji zwanych endorfinami. Stabilizacji ulega system odpowiedzialny za zachowania popędowe. Dzięki temu strach, silne uczucia i emocje ulegają przytępieniu, co z kolei dobroczynnie wpływa na nasze zdolności adaptacyjne do sytuacji stresogennych. Śmiech analizowany jedynie zewnętrznie sprawia wrażenie nadmiernego trwonienia energii. W rzeczywistości wprowadza on staranną, przemyślaną oszczędność energetyczną w naszym wnętrzu. Ruch powstający w wyniku śmiechu służy całkowicie wewnętrznym procesom życiowym - fizjologii organizmu. Stąd właśnie jego lecznicze skutki dla człowieka jako organicznej całości. Celem tego działania jest rozbudzenie i sterowanie siłami w nas drzemiącymi oraz stymulacja ochrony immunologicznej organizmu, skierowana min. przeciwko powstawaniu nowotworów.

RoZMAiTości

Z danych epidemiologicznych w USA wynika, że z powodu prostaty cierpi trzy czwarte mężczyzn do 75. roku życia. Z powodu stercza coraz częściej panowie zgłaszają się do urologa, a część z nich wymaga zabiegu operacyjnego. W USA takich operacji wykonuje się 400 tys. rocznie.

Do tej pory zabieg polegał na wprowadzeniu poprzez cewkę moczową sondy, za pomocą której chirurg mógł "zeskrobać" nadmiar tkanki gruczołu. Taka operacja wymaga narkozy, pacjent musi przebywać w szpitalu co najmniej 2-5 dni, a jeszcze kilka tygodni trwa zwykle jego rekonwalescencja. Najgorzej, że u co czwartego chorego pojawiają się komplikacje, jak bóle przy oddawaniu moczu lub nietrzymanie moczu, bezpłodność i impotencja.

Dolegliwości te powinny rzadziej występować po użyciu lasera. "New Scientist" nadmienia, że nie jest to nowa metoda. Była już wcześniej wykorzystywana, ale promień laserowy lekarze stosowali do niszczenia tkanek prostaty poprzez ścianę cewki moczowej. Mogli zatem usunąć tylko część komórek, położonych najbliżej cewki. Nowa technika operacyjna polega na wprowadzeniu laserowego skalpela bezpośrednio do stercza. Jeśli nawet pozostaną jakieś unieszkodliwione komórki, stopniowo mogą później być wchłonięte przez ustrój. Nowe urządzenie laserowe skonstruowali specjaliści firmy Indigo. Medical z Paolo Alto w Kalifornii Wykorzystali jednak technologie opracowane przez ich kolegów z Los Alamos National Laboratory w Nowym Meksyku. Zastosowali laser półprzewodnikowy o mocy 20 watów. Wysyłane przez niego światło przesyłane jest poprzez cewkę moczową za pośrednictwem włókna szklanego cytoskopu.

Przy dźwiękach muzyki

Lekarze szpitala w Haifie postanowili zmienić atmosferę zarówno sali operacyjnej, jak i pokoju przygotowań do operacji i dokonali eksperymentu, którego wyniki mogą dokonać prawdziwej rewolucji w salach operacyjnych. Wiele operacji przeprowadzanych jest pod miejscowym znieczuleniem - pacjent jest w pełni świadomy tego, co się z nim dzieje i słyszy uwagi wymieniane przez lekarzy. Główna pielęgniarka sali operacyjnej zaproponowała muzykę dla uspokojenia pacjentów i odwrócenia ich uwagi od dokonywanej na nich operacji. Po zasięgnięciu opinii psychologów chirurdzy zgodzili się na przeprowadzenie eksperymentu. Chorych, którym robiono operacje z miejscowym znieczuleniem, pytano, jaka jest ich ulubiona muzyka i w czasie operacji mieli na uszach słuchawki, podłączone do adaptera nadającego wybrane przez nich melodie. Z góry wyłączono jednak muzykę rockową i w ogóle zbyt hałaśliwą, która - jak twierdzi inicjatorka eksperymentu - podnosi ciśnienie i wzmaga bicie serca. Eksperyment dał wręcz oszałamiające wyniki. 30 pacjentów, którzy poddani byli owej "muzycznej operacji", proszono o wypełnienie kwestionariusza, w którym pytano ich, czy w wypadku konieczności ponownej operacji w przyszłości, zechcą słuchać muzyki, w czasie gdy chirurdzy dokonywać będą operacji. Wszyscy bez wyjątku odpowiedzieli na to pytanie twierdząco. Muzyka ma korzystny wpływ nie tylko na pacjentów, ale także na lekarzy dokonujących zabiegu. W Laboratorium Patofizjologii Uniwersytetu Stanowego Nowy Jork pięćdziesięciu chirurgów - ochotników poddano badaniom zmierzającym do ustalenia wpływu muzyki na przebieg operacji. Lekarze pracowali w ciszy, słuchając muzyki dobranej według swoich własnych upodobań bądź muzyki wybranej przez autorów eksperymentu. Chirurdzy, którzy wykonywali zabieg przy muzyce wybranej przez eksperymentatorów, operowali lepiej niż grupa pracująca w ciszy, jednak różnice nie były wielkie. Najlepsze rezultaty osiągnęli ci, którzy sami decydowali, jakiej muzyki chcą słuchać. Wyraźnie wzrastała wówczas szybkość i dokładność ruchów ręki operujących, byli oni także bardziej zrelaksowani, na co wskazywało niższe ciśnienie krwi i wolniejsze tętno.

Ludzie albo nie zdają sobie sprawy, że obezwładniający ich smutek może i powinien być leczony, albo starają się ukryć swoje cierpienia. A im dłużej depresja pozostaje nie leczona, tym większe prawdopodobieństwo przejścia w ciężki stan chroniczny. Szacuje się, że więcej niż połowę zamachów samobójczych popełniają osoby chore na depresję.

ŚWIAT WIDZIANY W CZARNYM KOLORZE



Dlaczego, zamiast szukać pomocy, ludzie maskują się i udają, że wszystko z nimi jest w porządku? Z przyczyn kulturowych, ale i z powodu zmian psychicznych, uwarunkowanych samą chorobą. Do tych pierwszych należy wstyd i obawa przed odrzuceniem. Człowiek wstydzi się, ponieważ jego cierpienia - opisane lakonicznie w odpowiedzi na pytanie "A cóż ci dolega"? - mogą być uznane za dowód słabego charakteru i braku woli albo choroby psychicznej.

A sama choroba powoduje selektywne widzenie świata: skupia uwagę na tym, co groźne, złe i brzydkie. Pojawiają się napady lęku bez przyczyny lub strach przed bliżej nieokreśloną katastrofą. Depresja odbiera zaufanie do otoczenia, skłania do izolacji. Człowiek czuje się przeraźliwie samotny, ale łatwiej mu znosić samotność, niż beztroską paplaninę innych ludzi, zadowolonych z siebie i z życia. Nie wierzy, aby ci inni, z lekarzami włącznie, potrafili go wyciągnąć z kapsuły smutku, w której uwiązł, jak w koszmarnym śnie.

Z jednej strony ludzie w depresji nie szukają specjalistycznej pomocy, z drugiej zaś lekarze ostrzegają: nie każdy smutek, zły nastrój i pesymizm oznacza chorobę!

W życiu każdego człowieka zdarzają się prawdziwie dramatyczne momenty, takie jak śmierć kochanego człowieka, diagnoza ciężkiej choroby, kalectwo, rozwód, utrata miłości lub dorobku całego życia. Rozpacz jest w tych przypadkach reakcją zupełnie naturalną i zrozumiałą. Takie emocje, jak smutek, gniew czy lęk są naturalnymi składnikami naszego życia psychicznego. Niektórzy ludzie, zwłaszcza mężczyźni, doznają załamania nerwowego po przejściu na emeryturę albo utracie pracy. Wiele kobiet nie może poradzić sobie z emocjonalną pustką i poczuciem własnej bezużyteczności po opuszczeniu domu przez dorosłe dzieci. Ale wszystkie emocjonalne reakcje mają swoje apogeum, a potem stopniowo wygasają.

Depresja bywa nazywana ekspansją smutku albo jego wynaturzeniem. Uczucie to ogarnia bez reszty i nigdy się nie kończy. Moment śmierci kochanej osoby może je wyzwolić, ale upływ czasu nie działa tonująco, nie pomniejsza cierpienia. Depresja karmi się zamierzchłym cierpieniem, a przyszłość wygląda w niej beznadziejnie i nie przynosi ulgi. Smutek przedłuża się lub powraca bez końca, a samoocena leci w dół" - piszą terapeuci, Gayle Rosselini i Mark Worden. Papierkiem lakmusowym depresji - jej głównym i dostrzegalnym u wszystkich chorych objawem - jest niezdolność do odczuwania przyjemności i brak radości życia.

Co znamienne, z porównawczych badań nad historiami życia różnych grup osób wynika, że ludzie z depresją wcale nie mieli więcej traumatyzujących przeżyć, i nie doświadczali szczególnego spiętrzenia życiowych dramatów, w porównaniu z osobami wolnymi od tej choroby. Natomiast z pewnością gorzej znosili wszelkie zawody i straty. Sygnały tej choroby układają się w długi i zróżnicowany rejestr. Depresja manifestuje się w sferze emocji, osłabia pamięć i wydolność intelektu, ale również wyzwala dolegliwości fizyczne. Bóle głowy i pleców, suchość w ustach, dolegliwości sercowe i żołądkowe, które trwają tygodniami lub miesiącami, skłaniają do częstego odwiedzania internistów. Ci kierują pacjenta do kardiologa, gastrologa, itd. Francuscy specjaliści od ubezpieczeń zdrowotnych obliczyli, że społeczne koszty porad i świadczeń dla pacjentów depresyjnych, którzy leczą drugorzędne objawy, a nie przyczyny choroby, są od dwóch do czterech razy większe, niż koszty leczenia trafnie zdiagnozowanych chorób. Do tego dochodzą koszty społeczne w postaci zwolnień, gorszej pracy i destrukcyjnego oddziaływania na innych. Co sprzyja depresji? Czy istnieje jakiś uchwytny "czynnik smutku"? Czy są osoby lub grupy społeczne, które ta choroba upodobała sobie szczególnie? Atakuje najczęściej ludzi w wieku średnim - szczyt zachorowań występuje między 40. a 60. rokiem życia. Ale chorują też młodzi, nastolatki, a nawet dzieci. Badacze sygnalizują obniżanie się wieku, w którym depresja ujawnia się po raz pierwszy. Przeciętnie na jednego mężczyznę przypadają trzy kobiety z depresją; nikt dotychczas nie wyjaśnił tej proporcji.

Test

Czy pacjent cierpi na depresję? Aby ułatwić lekarzom nie-specjalistom

rozpoznanie depresji i skłonić ich do skierowania pacjenta na właściwe leczenie, francusko-amerykański zespół psychiatrów opracował specjalny kwestionariusz - Mini International Neuropsychiatric Interview.

• Czy w ostatnim miesiącu przez co najmniej dwa tygodnie czułe(a)ś się codziennie przygnębion(a)y?

• Czy zobojętniałe(a)ś na większość spraw, które cię dotąd interesowały i sprawiały przyjemność? Jeśli odpowiedziałe(a)ś twierdząco,odpowiedz teraz "tak" lub "nie" na kolejne pytania:

• Czy spostrzegłe(a)ś wyraźne zmiany w swoim apetycie? Czy "niechcący" schudłe(a)ś lub przytyłe(a)ś znacznie, np. o pięć kg?

• Czy masz problemy ze snem - cierpisz na bezsenność, budzisz się wcześnie, masz trudności ze wstawaniem?

• Czy niemal codziennie jesteś tak niespokojny(a) i zniecierpliwiony(a), że nie możesz spokojnie usiedzieć lub znaleźć sobie miejsca?

• Czy czujesz się stale zmęczony(a), pozbawiony(a) energii:

• Czy masz poczucie niskiej wartości własnej osoby i (lub) poczucie winy ? - Czy masz trudności z zebraniem myśli, skupieniem uwagi, pamięcią?

• Czy myślałe(a)ś o tym, że byłoby lepiej, gdybyś nie żył(a) lub o tym, żeby wyrządzić sobie krzywdę?

Twierdząca odpowiedź na co najmniej trzy z wymienionych pytań jest wskazaniem do szukania pomocy u specjalisty.



Po raz pierwszy, w toku eksperymentu naukowego, zdołano pozbawić niektóre komórki rakowe ich straszliwej cechy - "nieśmiertelności". Choć wiele jeszcze czasu upłynie zanim odkrycie to znajdzie zastosowanie w terapii, przejdzie ono prawdopodobnie do historii jako jedno z najważniejszych osiągnięć w walce z rakiem. Ciekawy szczegół: badania, które prowadziły do nowych, interesujących rezultatów, przeprowadzono na komórkach rakowych kobiety zmarłej w Baltimore w latach pięćdziesiątych. Były to komórki zakonserwowane, które nadal rozmnażały się przez całe lata i trafiły do laboratoriów badawczych różnych krajów.

Badania, które prowadził zespół pod kierunkiem doktora Calvina Harleya z Geron Corporation w Menlo Park w Kalifornii, przedstawiono w czasopiśmie "Science"; a środowisko naukowe uznało je za ważne wydarzenie. "Robimy postępy, jesteśmy na właściwej drodze" - powiedział doktor Harley, dodając, że jego badania odniosły niewątpliwie spory sukces, ale wciąż "teoretyczny".

Jak wiadomo, najpoważniejszym problemem związanym z komórkami rakowymi jest to, że potrafią rozmnażać się w nieskończoność i że, w przeciwieństwie do komórek normalnych, nie umierają i są niezniszczalne. Ekipa doktora Marleya podeszła do sprawy w nowy sposób: skoncentrowała się na badaniu procesu, który pozwala tym komórkom "wymknąć się" przeznaczeniu wszystkich innych komórek, i przez to nie starzeć się i nie umierać. Aby zablokować im drogę "ucieczki", ekipa z Geron bombardowała je genami sztucznie wyprodukowanymi w laboratorium, czego w obecnym stanie wiedzy nie można było zrobić na komórkach rakowych żywego pacjenta. Ale proceder powiódł się i dziś Geron, wraz z Memorial Sloan Kettering Cancer Center, pracuje już nad lekiem, który doprowadziłby do tego samego rezultatu, nie niszcząc przy tym komórek zdrowych.

Komórki organizmu ludzkiego często rozpadają się dając początek dwóm kompletnym komórkom potomnym. Ale w procesie rozpadu DNA dochodzi zwykle do redukcji paru elementów komórek pierwotnych. Nie ma to wpływu na funkcjonowanie nowej komórki, ale utrata tych elementów, zastępowanych elementami podobnymi ale mniej trwałymi, powoduje z biegiem czasu starzenie i w końcu śmierć samych komórek.

Odkryto jednak, że komórki rakowe potrafią w nieskończoność produkować substancję zwaną telomerazą, która pozwala im reprodukować się bezustannie i bezkarnie. Dr Harley ze swym zespołem pracował nad komórkami rakowymi zwanymi HeLa, wydobytymi z tkanek kobiety chorej na raka szyjki macicy 45 lat temu, tymi samymi, które bada się teraz w setkach laboratoriów całego świata. Do komórek tych włączono sztuczne geny wyprodukowane w laboratorium - aby trochę je "rozregulować" i zablokować w nich produkcję telomerazy.

Problem polega teraz na tym, że jest absolutnie niemożliwe bombardować kolejno wszystkie komórki rakowe organizmu w ten właśnie sposób. Można jednak mieć nadzieję, że wyodrębni się cząsteczkę, która, wprowadzona do organizmu, potrafiłaby zablokować proces wytwarzania telomerazy w złych komórkach. To właśnie jest obecnie celem, jaki postawili sobie naukowcy z Geron, dążący do tego, by odkrycie dr Harleya znalazło zastosowanie w terapii.

"To wielka sprawa" - skomentował Robert Wienberg, który prowadzi badania nad rakiem w Whitehead Institute i Massachusette Institute of Technology. "Jest to na pewno duży krok naprzód na jednej z dwóch głównych dróg zwalczania raka" - dodał. Druga droga dotyczy tzw. angiogenezy, czyli procesu, w którym komórki rakowe przenikają do komórek krwi powodując, że przeradzają się one z komórki nowotworowe. Naukowcy szukają sposobu zablokowania tego procesu. Nie ulega jednak wątpliwości, że jeśli droga utorowana przez dr Harleya okaże się właściwa, jego metoda doprowadzi, być może,do opracowania terapii bardziej radykalnej i bardziej skutecznej.

"To gorsze niż wypadek samochodowy", "Paraliż od szyi w dół". Okaleczenie, wylew, ślepota, uszkodzenie układu odpornościowego. O te straszne rzeczy oskarża się norplant, jedyny naprawdę nowy środek antykoncepcyjny, jaki udostępniono kobietom w ciągu ostatnich 25 lat. Przygnębiająca historia, ale czy prawdziwa? A jeśli nie, to dlaczego ponure doniesienia pojawiały się w zeszłorocznych gazetach coraz częściej?

Norplant przed sądem



Po raz pierwszy norplant zaaprobowano do użytku w 1983 r. w Finlandii, a obecnie stosuje się go w ponad 40 krajach. W USA otrzymał certyfikat komisji leków w roku 1990, i od tego czasu użyło go około miliona kobiet. Urządzenie składa się z sześciu silikonowych rurek wielkości zapałki, wszczepianych pod skórę przedramienia. Rurki zawierają syntetyczny hormon, przenikający powoli do krwiobiegu i przez pięć lat zabezpieczający przed zajściem w ciążę.

W ciągu pierwszych trzech lat stosowania norplantu przeciwko jego lokalnym producentom, Wyeth-Ayerst Laboratories, wniesiono do sądu niespełna dwadzieścia spraw. Natomiast plonem następnych dwunastu miesięcy było 235 pozwów, w tym 50 zbiorowych. Pociągnęło to za sobą dramatyczny spadek akcji firmy. Sprawiedliwa konkluzja, jeśli skargi okażą się uzasadnione. A jeśli nie? Wpływ na badania nad innymi środkami antykoncepcyjnymi może być katastrofalny.

Pozwy przeciwko norplantowi dotyczą trzech zagadnień: umiejscowienia rurek, składu hormonu lub samych rurek. Najwcześniejsze skargi (i zarazem budzące największą grozę) spowodowane były złym wszczepieniem leku. Jeśli rurki znajdują się zbyt blisko powierzchni skóry, mogą zostać samoistnie wydalone, aczkolwiek zdarza się to rzadko. Z drugiej strony, jeśli rurki wszczepi się zbyt głęboko, lekarz może ich nie znaleźć. Poszukiwanie potem i usuwanie wszczepu jest trudne dla lekarza i bolesne dla kobiety. Sfuszerowany zabieg usunięcia wszczepu oznacza większe trudności przy następnym wprowadzeniu rurek pod skórę. Dla wrażliwej kobiety może to być przerażające przeżycie, prowadzące w dodatku do oszpecenia ręki.

Powyższe problemy dotyczą jednak w większym stopniu lekarzy i pielęgniarek niż samego norplantu. Firmy Wyeth-Ayerst proponują kursy wszczepiania i usuwania norplantu, lecz widocznie niektórzy lekarze uważają, że nie potrzeba im ćwiczeń. A nawet dla wyćwiczonych specjalistów usunięcie źle umiejscowionego wszczepu może okazać się trudne. Jednak w miarę nabywania wprawy przez lekarzy ten problem straci na znaczeniu. Bardziej niepokojące są zarzuty wysuwane wobec samego urządzenia.

Hormonalne środki antykoncepcyjne takie jak norplant zawierają syntetyczne wersje hormonów regulujących cykl menstruacyjny. Środki doustne (pigułki) zawierają mieszankę estrogenu i progesteronu. Inne środki hormonalne jak norplant, Depo-provera w zastrzykach i doustna "mini-pigułka" zawierają tylko progesteron. Syntetyczny hormon norplantu, levonorgestrel, od wielu lat znajduje się w składzie pigułek. Nowość stanowi metoda podawania środka. Przed laty, w chwili wprowadzenia na rynek, pigułki zawierały o wiele większą dawkę hormonów niż obecnie. Pierwsze pigułki niosły podwyższone ryzyko wylewu. Dziś, o ile u danej kobiety nie występują czynniki ryzyka (jak palenie papierosów czy nadciśnienie) nie niosą zagrożenia dla zdrowia. U niektórych kobiet zażywanie pigułek może prowadzić do nieprzyjemnych efektów ubocznych, takich jak bóle głowy i tycie. Ale przyj-

mowanie pigułki wiąże się również z dobrodziejstwami, takimi jak zapobieganie rakowi jajników i macicy.

Badania komisji leków USA i Światowej Organizacji Zarowia (przeprowadzone w ośmiu krajach Trzeciego Świata) nie wykazały zagrożeń związanych ze stosowaniem norplantu. Ostatnio komisja leków po raz kolejny wyrazila swą aprobatę dla norplantu. Niewielkie jest prawdopodobieństwo, że hormon lub mechanizm jego powolnego uwalniania prowadzą do zaburzeń. Pozostaje zatem kwestia rurek.

Rurki uważane są za potencjalne źródlo problemów, ponieważ podobnie jak implanty piersi - zawierają silikon. Ale przecież zawierają go również niemal wszystkie protezy medyczne, począwszy od zastawek serca i protez nóg, aż po implanty jąder i penisa. Silikon to najbezpieczniejszy, najplastyczniejszy znany nam materiał biomedyczny. W porównaniu z innymi implantami rurki norplantu są maleńkie i zawierają 100 razy mniej silikonu niż np. implanty piersi. Silikon występuje tu nie w postaci żelu, lecz ciała stałego, co lepiej zapobiega jego absorpcji przez okoliczne tkanki.

Nawet jeśli chodzi o duże, plastyczne implanty, nie istnieją na razie dowody, że powodują one zaburzenia układu odpornościowego. Opublikowany niedawno raport brytyjskiej rządowej agencji sprzętu medycznego podsumowuje dane z 250 przypadków. Nie stwierdzono w nim szkodliwego działania silikonu. Również szeroko zakrojone badania epidemiologiczne w USA nie stwierdziły wpływu silikonu na zwiększenie ryzyka zachorowania na wyżej wymienione choroby.

A jednak w 1994 roku wniesiono do sądu zbiorowy pozew kobiet utrzymujących, że zostały okaleczone przez implanty piersi. Sprawa zakończyła się zasądzeniem odszkodowania na rzecz powódek w wysokości 4,25 mld dolarów (rekord w dziejach sądownictwa). Dow Corning, producent wielu implantów piersi i (przed ograniczeniem produkcji) poważny dostawca silikonu dla innych wytwórców sprzętu medycznego, miał zapłacić 2 miliardy. Istnieją poważne szanse na uchylenie wyroku, tak więc o co właściwie chodzi? Jeśli zaszła pomylka, to wyjątkowo kosztowna, i to nie tylko dla firmy Dow Corming.

Trzy przyczyny wyjaśniają to zjawisko. Po pierwsze, w momencie wydawania wyroku sąd nie dysponował jeszcze wynikami poważnych badań. Sytuacja się zmienila. Silikon został oczyszczony z zarzutów. Po drugie, podnoszenie larum w sprawie silikonu jest niezwykle intratne dla adwokatów - przecież jeden miliard dolarów z zasądzonej w orzeczeniu kwoty trafił wprost do ich kieszeni. Po trzecie, trudno jest obalać tak mgliście sformułowane zarzuty. Obecnie, po dostarczeniu dowodów na nieszkodliwość silikonu przeciwnicy tego materialu nie oskarżają go już o wywoływanie konkretnych zaburzeń, mówią natomiast o calej grupie problemów, obejmującej i bóle (miejscowe, przewlekle itd.), i zapalenie płuc, i mnóstwo innych schorzeń. Prawnicy prowadzą teraz szeroko zakrojoną akcję werbowania klientów, którzy kiedykolwiek mieli do czynienia z protezami i wszczepami zawierającymi silikon. Do sądu wpłynął zbiorowy pozew mężczyzn z implantami penisa. Adwokaci radzą klientkom zadowolonym z efektów norplantu, aby usunęli wszczep. Podobnie jak horoskopy, ogłoszenia prasowe na ten temat sformułowane są tak mętnie i ogólnikowo, że wielu ludzi czytając dlugą listę objawów myśli; to o mnie. W całym kraju organizuje się coraz liczniejsze seminaria, np.:"1995 - Norplant przed sądem - debata" czy "Jak prowadzić sprawy sądowe dotyczące sprzętu medycznego". Uczestnictwo w jednym seminarium to koszt rzędu 550 dolarów lub więcej. Wydawnictwa prawnicze zaczęły ostatnio publikować biuletyny informujące wyłącznie o procesach przeciwko norplantowi. A wszystko dla zbicia grubej forsy.

Może się to okazać wylewaniem dziecka z kąpielą. W biednych krajach ciąża należy do najpoważniejszych przyczyn zgonów kobiet w wieku rozrodczym. Nawet w bogatych krajach rodzenie dzieci niesie ryzyko. Aborcja może prowadzić do urazów emocjonalnych, a przeprowadzona nielegalnie - jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia. Nie ma doskonałych środków antykoncepcyjnych: prezerwatywy pękają, pigułka wywołuje u niektórych kobiet bóle głowy, diafragma jest niewygodna i niehigieniczna, sterylizacja zaś-nieodwracalna. Norplant, redukując możliwość popełnienia błędu przez czlowieka, skuteczniej niż pigułka zapobiega ciąży. Jeśli jest ścigany i bezpodstawie oskarżany w kosztownych procesach sądowych - któż zaryzykuje opracowanie lepszego środka antykoncepcyjnego.

RATOWANIE WZROKU

Przyczyny zaćmy nie są znane, lecz prawdopodobnie istotnymi czynnikami w etiologii tej choroby mogą być ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe oraz nieodpowiednia dieta.



Aby przywrócić wzrok pacjentowi z zaćmą, należy zastąpić zmienioną chorobowo soczewkę plastikowym implantem. Pierwsze sztuczne soczewki były zbyt duże i za ciężkie. Żeby włożyć taką soczewkę do oka, trzeba było wykonać długie nacięcie, które osłabiało oko i zmieniało jego kształt podczas gojenia, a duży ciężar powodował przemieszczanie się soczewki wewnątrz oka. Poza tym komórki miały skłonność do przyklejania się do implantów, powodując ich zmętnienie. Ponadto nowa soczewka była sztywna, co uniemożliwiało akomodację (ustawianie ostrości) oka na bliskie przedmioty.

Wszystkie te problemy, oprócz braku akomodacji, rozwiązuje nowoczesna technika. Pierwszym krokiem w celu zmniejszenia nacięcia było rozkawałkowanie soczewki przed przystąpieniem do jej usunięcia. Problemem było jednak takie uderzenie w soczewkę, by nie spowodować zniszczenia otaczających tkanek. Obecnie używa się sondy emitującej ultradźwięki do rozbicia (emulsyfikacji) soczewki, a potem usuwa się ją przez odessanie. Przy użyciu najnowszego sprzętu można usunąć z oka soczewkę przez nacięcia długości 1,5 mm. Implant zastępujący soczewkę musi się zmieścić przez nacięcie, a jednocześnie musi być na tyle duży, aby pasował po umieszczeniu w torebce soczewki, utrzymując ją w odpowiednim miejscu w oku. Usunięcie chorej soczewki przez tak mały otwór nie miałoby sensu, gdyby trzeba było powiększać nacięcie, aby zmieścić sztuczny implant.

Materiał, z którego wykonuje się te soczewki (PMMA), jest sztywny, ale można wykonać małą soczewkę z dodatkowymi, składanymi brzegami, które po umieszczeniu implantu w oku są rozkładane, aby przytrzymały sztuczną soczewkę w centrum torebki. Takie implanty można wprowadzić przez nacięcie o długości 5 mm. Dużo nowocześniejsze są soczewki z materiału "zapamiętującego" swój kształt i rozwijające się po umieszczeniu w oku. Także soczewki, wykonane z silikonu lub akrylu, mogą być zwijane lub składane i wprowadzane do oka przez dużo mniejsze otwory. Doniesiono nawet o soczewce włożonej przez otwór 1,5 mm. Są to jednak jeszcze eksperymentalne techniki i powinny być oceniane z dużą ostrożnością, bo na przykład silikonowa soczewka może się zbyt gwałtownie rozwinąć w oku uszkadzając sąsiednie tkanki.

Jednak nowe materiały, z których robione są sztuczne soczewki, mają inne zalety. Nie przyklejają się do nich komórki, co wcześniej powodowało zmętnienie implantu. Co więcej, akrylowe soczewki mogą być bardzo cienkie, bo materiał ten ma bardzo duży współczynnik załamania światła - załamuje światło pod dużym kątem umożliwiając wykonanie implantów bardzo wysokiej jakości.

Ale nawet najnowsze soczewki nie mogą zmieniać swojego kształtu, aby wyostrzyć wzrok na bliższy obiekt. W normalnym oku bowiem torebka soczewki jest rozciągana przez włókienka przyczepione na jej osi powodując zmianę kształtu kulistej soczewki do kształtu spłaszczonego dysku. W ten sposób oko przystosowuje się do dalekich odległości. Na bliskie odległości oko ustawia ostrość rozluźniając torebkę, a sprężystość soczewki powoduje, iż powraca ona do kształtu zbliżonego do kuli.

Naukowcy z wielu krajów poszukują substancji, którą można by wypełnić torebkę; chodzi o soczewkę korygującą ewentualną wadę wzroku i na tyle elastyczną, aby umożliwić akomodację oka. Jednak nawet przy użyciu sztywnych implantów można poprawić wzrok pacjenta. Profil rogówki jest mierzony przed operacją i rozmiar oraz kształt nacięcia są tak planowane, aby zmiana kształtu oka podczas gojenia dawała w rezultacie precyzyjnie obliczony kąt astygmatyzmu (różnica w ostrości dla promieni wpadających pod innymi kątami).

Jak twierdzi Julian Stevens, chirurg oka z Londynu, który wykonuje nacięcia przy użyciu lasera sterowanego komputerem, rogówka powinna być bardziej wygięta w pionie niż w poziomie. Daje to pacjentowi efekt wyraźnego widzenia przedmiotów z wyjątkiem jedynie tych najbliższych.

Pacjentom z prostszymi wadami wzroku można chirurgicznie zmienić kształt rogówki, co uwalnia ich od konieczności używania okularów, czy szkieł kontaktowych. Aby skorygować krótkowzroczność, rogówka powinna być bardziej spłaszczona, a przy nadwzroczności bardziej zakrzywiona.

Jedną z takich metod jest keratotomia radialna, gdzie nacięcie w kształcie gwiazdy spłaszcza rogówkę, lecz powodzenie takiego zabiegu zależy w dużym stopniu od umiejętności chirurga. Nowsza metoda,oparta na technologii militarnej - to keratotomia fotoreaktywna (PRK). Laser sterowany komputerem "skrawa" odpowiednią ilość tkanki zmieniając kształt rogówki. PRK jest bardzo szybko udoskonalana, a firmy w Stanach Zjednoczonych, Europie, Japonii i Rosji szukają bardziej skutecznego sposobu kierowania laserem, który umożliwiałby zmianę kształtu rogówki w odpowiednich miejscach, dzięki

cd. na str 29



NOWINKI ZDROWOTNE I KOSMETYCZNE

ZACHOWAJ TE CZTERY STRONY!!!

BACK TO NATURE, INC.

BULK RATE
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 4919
CHICAGO, IL

3101 N. MILWAUKEE
CHICAGO, IL 60618
(312) 463-5758

5556 W. BELMONT
CHICAGO, IL 60632
(312) 481-0036

5098 S. ARCHER
CHICAGO, IL 60632
(312) 735-4401

5627 N. MILWAUKEE
CHICAGO, IL 60646
(312) 631-1517

5898 S. ARCHER
CHICAGO, IL 60638
(312) 582-8568

TRADYCYJNE CHIŃSKIE PREPARATY ZIOŁOWE
NAJSKUTECZNIEJSZE NA ŚWIECIE

Skompletowaliśmy kolekcję niezwykłych produktów, z którymi chcemy Cię zapoznać i zachęcić do ich stosowania – dla Twojej urody i lepszego samopoczucia. Nabyć je można przez pocztę i wszystkie one mają pełną gwarancję firmy Back To Nature, Inc.

RHEUMIXX

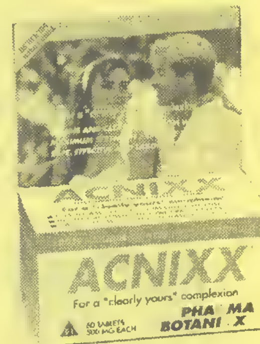
Nie poddawaj się bólowi!!!
Pozbądź się bóli mięśniowych i cierpień!



Rheumixx jest połączeniem trzech tradycyjnych chińskich formuł ziołowych w jeden odpowiedni produkt, skuteczny na ból występujący w powszechnych dolegliwościach stawowych i mięśniowych.
Rheumixx jest zestawem 9 ziół i zawiera kadzidło (Olibanum) i mirrę (Myrrha), cenione od starożytnych czasów, ze względu na ich właściwości lecznicze.
Rheumixx jest wyciągiem ziołowym, w standardowym stężeniu 5:1, w postaci bezolejowych tabletek.
Nie pozwól, aby ból cię gnębił!
RHEUMIXX, 60 tabl. – $17.29

ACNIXX

Znakomity dla nastolatków i dorosłych dla Twojej jasnej (pięknej) cery



Acnixx jest całkowitą formułą przeznaczoną dla leczenia i pielęgnacji skóry metodą właściwego odżywiania i oczyszczania w celu uzyskania jaśniejszej i piękniejszej (skóry) cery.
Zapracowani nastolatkowie i zagonieni dorośli mogą przyjmować lekkostrawne tabletki rano lub wieczorem.
Wszelkie aktualne doniesienia odnoszące się do pielęgnacji skóry i kremy nie są już więcej potrzebne.
Acnixx jest tradycyjną chińską formułą zawierającą 14 pojedyńczych ziół.
Acnixx jest czystym wyciągiem ziołowym, w standardowym stężeniu 5:1, gwarantującym trwałą właściwość leczniczą.
W formule tej nie ma żadnych syntetycznych składników.
ACNIXX, 60 tabl. – $17.29

DIANIXX

POZBĄDŹ SIĘ NADWAGI 100% METODĄ NATURALNĄ
ROZSTAŃ SIĘ Z MODNYMI I PRZELOTNYMI DIETAMI I NIEPOTRZEBNĄ NADWAGĄ
PRZYJĘCIA??? RESTAURACJA???



DIANIXX wywołuje uczucie sytości w twoim organizmie w sposób naturalny. Kiedy zaczynasz jeść, jesz mniej, ponieważ czujesz się już syty („pełny").
Dianixx zrównoważa twój apetyt i silne pragnienie na nieodpowiednią ilość pokarmów. Pamiętaj! – jedz tyle, ażeby było akurat w sam raz.
To tradycyjne chińskie podejście do przejadania się pozwola tobie dowoli nasycić się pokarmem, a nie przejadać się.
Nie załamuj się. Nie umartwiaj się.
Odżywiaj się normalnie, sensownie i używaj **Dionixx'u** dla prawidłowej przemiany materii.
Kofeina, środki podniecające i Mahuang/Ephedra są bezwzględnie zakazane.
DIANIXX, 120 tabl. – $19.95

DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWOŃ 



(312) 463-5758 lub (800) 814-3700



BACK TO NATURE, INC.

MIGREXX

JEST LEKIEM, KTÓRY STAWIA CIĘ NA NOGI



DLA OBJAWÓW CZĘSTO WYSTĘPUJĄCYCH W BÓLACH GŁOWY POCHODZENIA MIGRENOWEGO

Migrexx jest formułą zawierającą wszystkie właściwe chińskie zioła lecznicze o maksymalnej sile działania, znaną w Chinach jako skuteczny lek na tzw. suche bóle głowy albo objawy często występujące w migrenowych bólach głowy.

Migrexx jest wyciągiem z 16 ziół wg oryginalnej formuły, w standardowym stężeniu 5:1, w postaci bezolejowych tabletek dla utrzymania dobrej kondycji, czystości i potencji.

Migrexx jest dostępną formułą, zawierającą naturalne składniki, o bardzo silnych właściwościach działania i jest laboratoryjnie sprawdzony dla twojego bezpieczeństwa.

Czuj się lepiej z Migrexx'em!

MIGREXX, 60 tabl. – $17.29

ZYZIXX

ODPOCZNIJ KIEDY POTRZEBUJESZ UNIKAJĄC NIEPOŻĄDANYCH PORANNYCH OSŁABIEŃ



Zyzixx jest oryginalną tradycyjną formułą o leczniczych właściwościach antystresowych i pomocny w bezsenności. Lek ten zażywaj na godzinę przed snem, dla odpoczynku, kiedy potrzebujesz, bez ubocznych skutków, występujących w postaci porannych osłabień.

Zyzixx jest bardzo skutecznym środkiem leczniczym, szczególnie dla podróżnych, którzy potrzebują swego odpoczynku po trudach podróży i działa jako środek uspokajający raczej niż łagodzący nerwy czy zmniejszający stres.

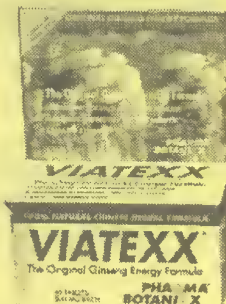
Zyzixx zawiera 16 ziół w postaci stężonego, w standardowym stosunku 5:1, wyciągu.

ZYZIXX – 60 tabl. – $17.29

VIATEXX

ORYGINALNY PREPARAT ŻEŃSZENIOWY DAJĄCY ENERGIĘ

GWARANTUJĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ I WITALNOŚĆ



Viatexx podtrzymuje odpowiedni poziom skupionej (zogniskowanej) energii bez szkodliwych środków podniecających takich jak Ma Huang/Ephedra czy Guarana.

Formuła ta zawiera podstawowe zioła żeńszeń i Astragalus. Zioła te zwalczają toksyny, które mogą wywołać gwałtowne załamanie się psychiczne, nawet w środku dnia.

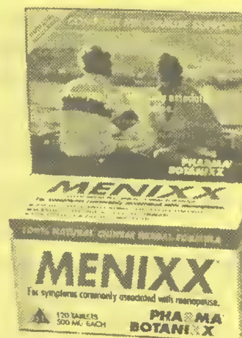
Produkt ten nie zakłóca niezbędnego dla ciebie, nocnego odpoczynku.

Wypróbuj doskonałe lecznicze właściwości Viatexx'u dla maksymalnego funkcjonowania i poczucia owego przebojowego panowania nad innymi.

VIATEXX, 60 tabl. – $17.29

MENIXX

DLA OBJAWÓW CZĘSTO TOWARZYSZĄCYCH MENOPAUZIE



Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej kobiety w Chinach przyjmują przez całe swe życie, określone specjalną formułą, leki ziołowe i to zarówno w okresie wieku dziecięcego, jak również w latach menopauzy.

Menixx jest oryginalnym tradycyjnym chińskim zestawem ziołowych składników leczniczych, przeznaczonych dla kobiet w okresie menopauzy.

Menixx jest oryginalnym zestawem 10 ziół i występuje w postaci bezolejowych tabletek, uzyskanych ze stężonego wyciągu, w standardowym stosunku 5:1.

Menixx jest dostępnym środkiem, wyprodukowanym wg specjalnego zestawu naturalnych ziołowych składników leczniczych, o bardzo silnym działaniu, bez syntetycznych dodatków i laboratoryjnie przetestowany dla twojego bezpieczeństwa.

MENIXX, 120 tabl. – $19.95

PREMIXX



Ulga przy dolegliwościach przedmenstrualnych (PMS)

ZABEZPIECZENIE PRZECIW NIEPOŻĄDANYM SKUTKOM PMS

Premixx jest oryginalną chińską leczniczą formułą dla zespołu objawów przedmenstrualnych (PMA).

Premixx zawiera żeński ginseng, Tang-Kuci i Bupleurum dla całkowitej formuły.

Leki wg tej formuły mogą być przyjmowane śródcyklicznie albo 5 dni naprzód, aby zapobiec niepożądanym objawom, takim jak: rozdęcie, kurcze i huśtawka humorów (diametralnie kapryśna zmiana humoru – nastroju).

Premixx może być po prostu używany na początku pojawienia się objawów dla natychmiastowej ulgi, w ciągu pracowitego dnia.

Formuła ta zawiera w standardowym stosunku 5:1 stężony wyciąg z 9 ziół, w czystej postaci bezolejowych tabletek.

Dla twojego bezpieczeństwa **Premixx** jest sprawdzony laboratoryjnie.

PREMIXX, 60 tabl. – $17.29

BACK TO NATURE, INC.



CHOLNIXX

ORYGINALNA
CHIŃSKA FORMUŁA CHOLESTEROLOWA
KIEDY SAMA KONTROLA DIETY JEST NIEWYSTARCZAJĄCA CHOLNIXX JEST SKUTECZNYM LEKIEM



Cholnixx jest tradycyjną chińską formułą wspomagającą pracę wątroby i żołądka, w zakresie metabolizmu tłuszczów. Formuła ta od niepamiętnych czasów zawiera zioło Ho Shou Wu (Polygoni Multiflori Radix), cenione w chińskiej medycynie ze względu na jego działanie obniżające cholesterol.
Po uzyskaniu oczekiwanych wyników **Cholnixx** może być niezbędny tylko raz dziennie. W formule tej nie ma żadnych składników syntetycznych... po prostu jest to wyciąg z czystych ziół w standardowym stężeniu 5:1.

CHOLNIXX, 120 tabl. – $19.95

NASIXX

ZLIKWIDUJ POCIĄGANIE NOSEM (KATAR) I KICHANIE
WIELKA ULGA BEZ NIEPOŻĄDANYCH UBOCZNYCH SKUTKÓW



Nasixx jest oryginalną tradycyjną chińską formułą stosowaną przez wieki dla leczenia objawów występujących często z bólami głowy, powodowanymi zmianami ciśnienia, zmianami pogody, alergiami, przeziębieniem głowy i zapaleniem zatok.
Pyłki kwiatowe, skutki palenia papierosów i zanieczyszczenie środowiska wymaga bezwzględnie stosowania **Nasixx'u**.
Nasixx działa mniej więcej po upływie godziny, a kiedy jest przyjęty przed snem, może nawet zapobiegać chrapaniu. Doświadczysz ulgi już po upływie godziny i co bardzo istotne, bez niepożądanych ubocznych skutków, takich jak odurzenie.
Nasixx jest stężonym wyciągiem ziołowym, w standardowym stosunku 5:1, w postaci bezolejowych tabletek.

NASIXX, 60 tabl. – $17.29

CZYSTA CHRZĄSTKA BYDLĘCA
– chrząstka o właściwościach leczniczych

To, że znaczna większość uznanych badań naukowych chrząstki przeprowadzona była na chrząstce bydlęcej, a nie z rekina może być zaskoczeniem dla wielu ludzi. Pierwsze eksperymenty z chrząstką rozpoczęte były w latach pięćdziesiątych przez dr. Johna F. Pruddena w Kolumbijskim Szpitalu Prezbiteriańskim. Zaobserwował on, że działanie chrząstki bydlęcej znacznie **przyspiesza gojenie się ran** u zwierząt. Po pomyślnych doświadczeniach na czystej chrząstce bydlęcej w leczeniu ran i łuszczycy, dr J.F. Prudden rozpoczął badania nad rakiem, które przyniosły bardzo obiecujące rezultaty. Doprowadziło to do uznania przez FDA testów klinicznych przeprowadzonych na dokładnie oczyszczonej chrząstce, z pierścieni tchawicznych bydła rogatego w leczeniu raka u ludzi w USA i Kanadzie.

Chrząstka a choroby zapalne

Czysta chrząstka bydlęca **ma dużą wartość terapeutyczną w leczeniu chorób zapalnych.** W testach z chorymi na zapalenie kości i stawów, u 89% badanych, którym podano czystą chrząstkę bydlęcą, nastąpiła zupełna remisja z całkowitym zanikiem zmian chorobowych. Ponadto, u 38% innych objętych eksperymentem objawy zmiejszyły się znacznie.

Inne badania wykazały, iż czysta chrząstka bydlęca jest **cenna także w leczeniu gośća przewlekłego, postępującego, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy i miejscowego zapalenia jelit.**

Czysta chrząstka bydlęca wykorzystywana jest w większości badań naukowych dotyczących terapii raka. **Stosowana jest z powodzeniem w niektórych rodzajach klinicznych objawów nowotwora złośliwego,** w tym glejaka wielopostaciowego (guz mózgu, rozwijający się szybko i przeważnie śmiertelny), a także nowotworach trzustki, płuc, jajników, odbytnicy, prostaty, szyjki macicy, tarczycy oraz łuskowatym nowotworze nosa.

Z powyższych faktów widać, że **czysta chrząstka bydlęca stosowana jest jako główny inhibitor (czynnik hamujący) w niemal wszystkich rodzajach raka.** Okazuje się też, że czysta chrząstka bydlęca eliminuje niektóre rodzaje nowotworów jednocześnie hamując rozwój innych. Działanie chrząstki bydlęcej polega na „zagładzaniu" guza poprzez niewystarczające zaopatrzenie w krew.

Chrząstka czysta (prawnie zalegalizowana)

W przeciwieństwie do innych chrząstek, czysta chrząstka bydlęca produkowana jest według rygorystycznych procesów farmaceutycznych, koniecznych do zapewnienia rzetelności i skuteczności produktu. Chrząstka, uzyskiwana z bydlęcych pierścieni tchawicznych, w zakładach produkcyjnych, aprobowanych przez FDA poddawana jest dokładnemu procesowi oczyszczania, rozdrabniania, mielenia i analiz laboratoryjnych.

W czasach zapotrzebowania na produkty z chrząstki, czysta chrząstka bydlęca jest świetnym rozwiązaniem, oferującym znaczne korzyści zdrowotne, bezpieczeństwo i gwarancję czystości produktu.

DISCOVERY

Chrząstka bydlęca z siarczanem magnezu i innymi synergetycznymi składnikami odżywczymi



Znacznie przyspiesza gojenie się ran. Pomocna w leczeniu łuszczycy. Ma dużą wartość terapeutyczną w leczeniu chorób zapalnych kości i stawów, dysków kręgowych. Cenna także w leczeniu gośćca przewlekłego, postępującego, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy i miejscowego zapalenia jelit.
Stosowana jest z powodzeniem w niektórych rodzajach klinicznych objawów nowotwora złośliwego. Czysta chrząstka bydlęca stosowana jest jako główny inhibitor (czynnik hamujący) w niemal wszystkich rodzajach raka, jednocześnie hamując rozwój innych. Działanie chrząstki bydlęcej polega na „zagładzaniu" guza poprzez niewystarczające zaopatrzenie w krew.
W czasach zapotrzebowania na produkty z chrząstki, czysta chrząstka bydlęca jest świetnym rozwiązaniem, oferującym znaczne korzyści zdrowotne, bezpieczeństwo i gwarancję czystości produktu.

DISCOVERY, 180 tabl. – $18.40.



Coś dla zmęczonych stóp

Sprawność i zwinność stóp podtrzymuje regularnie uprawiana gimnastyka. Skuteczne jest ćwiczenie - zabawa, polegające na unoszeniu z ziemi czubkami palców stopy rzuconej chusteczki. Gdy jedna stopa "pracuje" - drugą należy stanąć na czubkach palców. Uniesioną chusteczkę trzymać w powietrzu przez 2-3 minuty. Odprężeniem dla nóg jest układanie ich możliwie wysoko. Wykorzystujemy na to każdy wolny moment, kiedy możemy się położyć. W takiej pozycji można przecież przez kwadrans, pół godziny oglądać telewizję czy czytać książkę, zamiast - co jest dla zdrowia nóg bardzo niewskazane - siedzieć z nogą założoną na nogę. Kto jest wystarczająco sprawny, niech choć raz dziennie zrobi"świecę". Rano, jeszcze przed wstaniem, warto również wykonać ćwiczenie, imitujące jazdę na rowerze. Masaże łydek, wykonywane całą dłonią, od dołu ku górze, poprawiają krążenie krwi, zapobiegają tworzeniu się żylaków. Warto je przeprowadzać codziennie rano, przed nałożeniem wyjściowego obuwia.

A oto, jak należy przeprowadzić inny z kolei masaż, którego celem jest polepszenie ukrwienia, a więc i usunięcie zmęczenia stóp. Naciskając dosyć silnie ale równomiernie dużymi palcami dłoni, masujemy dokładnie całą podeszwę - od pięty aż do palców i z powrotem, powtarzając ten ruch kilka razy.

2. Jeśli nosimy pantofle na wysokich obcasach, a pod koniec dnia nogi zaczynają nam wyraźnie dokuczać - po powrocie do domu i zdjęciu obuwia ujmijmy stopę z każdej strony inną dłonią, masując ją od spodu czterema, a z wierzchu dużym palcem dloni ruchem okrężnym, naciskając nieco na mięśnie.

3. Gdy podeszwa piecze, należy masować ją zwiniętą w pięść dłonią, przesuwając ją pod podeszwą od pięty aż do palców, tak, aby czulo się każdą kosteczkę.

4. Okazuje się, że nawet stopy mogą być ospale. Taki slaby punkt, który powoduje ich niemrawość znajduje się pod dużym palcem. To właśnie miejsce należy okrężnym ruchem masować palcarmi dloni.

Kit pszczeli

Propolis, czyli kit pszczeli, wytwarzany jest z żywic zbieranych przez pszczoły. Kit pszczeli jest jedną z najzdrowszych substancji. Zawiera witaminy: E, PP, z grupy B, biotynę, a także minerały: wapń, żelazo, krzem, mangan, miedź, cynk. Ma naturalne właściwości zbliżone do antybiotyków - zwalcza nie tylko bakterie, ale niektóre wirusy i grzyby. Zastosowania lecznicze propolisu są rozliczne, np. maść pomaga na bóle stawowe (należy wcierać ją wieczorem, przed snem). Zastosowanie maści do dziąseł zapewnia skuteczną ochronę przed chorobami przyzębia. Płukanie gardła roztworem otrzymywanym z 20 kropel nalewki propolisowej na szklankę ciepłej wody łagodzi ból gardla. Kit pszczeli wzmacnia też odporność organizmu.

Lubczyk dodaje sił witalnych

Lubczyk to popularne zioło przyprawowe o charakterystycznym zapachu, nieco podobnym do selera. Zbierane przed kwitnieniem kłącza i korzenie zawierają substancje żółcio- i wiatropędne, zwiększające wydzielanie soków trawiennych, co pomaga przy niestrawności. Odwar sporządza się z jednej łyżki rozdrobnionego, suszonego korzenia na szklankę wrzątku i pije trzy razy dziennie po pół szklanki. Ale uwaga! Lubczyk jest zielem dość silnie działającym i u osób nadwrażliwych może wywołać zawroty głowy. W medycynie stosuje się też suszone liście. Kiedyś uważano, że lubczyk dodaje sił, energii i zapału do miłości. Jego liście wkładali do butów zmęczeni wędrowcy. Aby poprawić samopoczucie, przyrządzano specjalny napój. Można go i dzisiaj przygotować: trzeba zalać brandy lub winiakiem świeże nasiona lubczyku, dodając ewentualnie trochę cukru.



Brak ochoty do współżycia w małżeństwie jest swoistym fenomenem. Seksuolodzy William Masters i Virginia Johnson w swoich ostatnich badaniach podają, że 60% małżeństw w Stanach Zjednoczonych ujawnia zmniejszone wzajemne pożądanie seksualne: "Sfrustrowanie seksualne w społeczeństwie nie było nigdy tak głębokie jak obecnie". Dzieje się tak nie tylko w społeczeństwie amerykańskim. Rozczarowanie seksualne, jak zauważa niemiecki psycholog Hans Jurgen Eyseneck, jest jednym z głównych symptomów kryzysu w małżeństwie. Przede wszystkim dla mężczyzn istnieje coś w rodzaju "pozytywnej korelacji" między szczęściem małżeńskim a seksualnym zaspokojeniem, Gunter Schmidt oraz Reinhard Kleber, seksuolodzy z Hamburga, konstatują, że obecnie więcej par poddaje się terapii niż przed dziesięciu laty.

frustracje Seksualne

Czy pożądanie jednej i tej samej osoby po prostu w jakiś sposób się zużywa? Czy słabnie powoli, stopniowo, stając się coraz wątlejszym strumieniem, by ostatecznie całkiem zaniknąć? Może to swoiste prawo natury, że napięcie seksualne maleje proporcjonalnie do wieku partnerów i czasu trwania związku? Jak zatem wytłumaczyć, że psychoterapią zainteresowane są coraz młodsze pary, z drugiej jednak strony wiadomo o małżonkach - seniorach, że zachowują radość przeżywania rozkoszy.

Poeta Gottfried Behn określił małżeństwo jako "instytucję porażającą popęd płciowy". Jego kolega, Kurt Tucholsky, dopowiedział melancholijnie : "Ludzie są samotni. Znajdują kogoś drugiego. Odchodzą, próbują kontynuować wędrówkę. Ostatecznie pozostają. Ta rezygnacja to małżeństwo".

Z ankiet przeprowadzonych przez seksuologów wynika, że dla mężczyzn seks jest napędem, siłą i grą; kobiety opowiadają się za definicją "poświęcenie". Rozmowę o życiu seksualnym, szczególnie własnym, małżonkowie uznali za frustrującą.

Inne badania wskazują, że seks to mit, fikcja, nie mająca nic wspólnego z rzeczywistością. Seks wyczynowy ostatnich lat przechodzi w tendencję polegającą na łóżkowej diecie.

Do poradni zgłaszają się częściej pary pomiędzy 30. i 40. rokiem życia skarżące się na spadek aktywności erotycznej w małżeństwie. "Ludzie stali się wymagający seksualnie, więc iry-tuje ich brak zadowalającego pożycia" - twierdzi psycholog Christa Falkenstein. Istnieje ogromna społeczna, a także wewnętrzna presja, by nie godzić się na byle jakie życie seksualne w małżeństwie.

Długotrwała abstynencja nie zawsze musi prowadzić do zakłóceń we wzajemnych stosunkach, pod warunkiem jednak, że partnerzy pogodzą się z tym rozwiązaniem. Jak często, czy też jak rzadko dochodzi do podobnych sytuacji, nie da się stwierdzić, ponieważ osoby trwające w "seksualnym stanie spoczynku" nie potrzebują fachowej porady terapeutów.

Gorzej, gdy na dłuższy okres z seksu rezygnują młodsze pary. Rosmarie Welter-Enderlin, psychoterapeutka z Zurychu, określa to jako "absolutny znak kryzysu", ponieważ aktywne życie seksualne oferuje dużo więcej niż tylko zaspokojenie, "umacnia między innymi poczucie własnej wartości".

Ewa Jaggi, psycholog z Berlina, uważa, że pary odnajdujące się w skromnej seksualności prowadzą życie niekoniecznie smutne czy zubożone. "Umyka im jednak ta wyjątkowość, niepowtarzalność chwili !" Przytulanie czy głaskanie nie wypełni prawdziwej, dojrzałej seksualności, która zawiera z kolei pewną dozę agresywności. Jaggi:"Seksualność potrzebuje elementów nowości, zaskoczenia. Jednocześnie nosimy w sobie tęsknotę za intymnością, za wewnętrznym zaufaniem. Zaistnieć pomiędzy tymi przeciwległymi biegunami to najtrudniejsze".

Często po urodzeniu dziecka kobiety nie mają ochoty na seks, co mężczyźni znoszą początkowo cierpliwie. Pozostawieni dłużej na takiej diecie, w większości protestują.



W innych przypadkach mężczyźni, a jeszcze częściej kobiety - mimo usil-

nych próśb - unikają kontaktów cielesnych, nie podając żadnego uzasadnienia. Twierdzą, że nie mają ochoty nawet rozmawiać o tym. Jeśli cokolwiek ujawniają, to tylko zdenerwowanie, poczucie znużenia, presję, poczucie obowiązku, wyczerpanie.

Dzieje się tak, mimo że w mediach seks króluje jako prawda uniwersalna. Chce się go, potrzebuje się go, bez niego jest się chorym, martwym, popada się w impotencję. W dziedzinie seksu dziś wszystko jest dozwolone. Brak tylko chęci.

Czyżby libido, bombardowane wszechobecną nagością, seksualnymi gestami i jękami spoza matowej szyby, zostało przytępione? A może to po prostu tabu i zakazy wzmagały pożądanie w nieskończoność? Kiedyś było inaczej.

Przed około 200 laty, gdy zrodziło się pojęcie seksualności, panowały w naszym rozumieniu bezduszne stosunki. Do końca XVIII wieku kojarzono pary z punktu widzenia celowości związku i romantyczno-erotyczne wybory nie mogły tego zakłócić. "Zło" czynione było ciemną nocą i tylko w odzieniu.

W wiktoriańsko-pruderyjnej Anglii, pod koniec XIX wieku zasłaniano nawet nogi fortepianu, by nie podsycać niezdrowej fantazji.

cd. ze str 22

system, którego wyniki możemy już analizować, używa ruchomej szczeliny, a został zaprojektowany przez Aeschulap-Meditech z Niemiec.

Żeby wyleczyć nadwzroczność przy użyciu skrawającego promienia laserowego, kontroluje się intensywność lub liczbę strzałów w ten sposób, aby "odkroić" trochę więcej tkanki na zewnątrz rogówki niż w środku, zwiększając krzywiznę rogówki. Można też regulować liczbę i siłę strzałów jednocześnie i osiągać dowolną zmianę kształtu rogówki, co pozwala leczyć astygmatyzm i nieregularności w powierzchni rogówki.

Przy tak gwałtownym rozwoju technologii, któregoś dnia okaże się, że wizyta u chirurga ocznego będzie czymś tak zwykłym i zbawiennym, jak dziś wizyta u pobliskiego optyka.

Owies

Owies jest ziołem o właściwościach leczniczych i odżywczych. Zioło to jest przygotowywane z całej rośliny i nasion uzyskiwanych z powszechnie uprawianej trawy zbożowej (Avena sativa). To jadalne ziarno jest popularnym i powszechnym przysmakiem śniadaniowym, pochodzenia zbożowego. Zioło to jest używane jako środek pobudzający popęd płciowy i jako środek na wyczerpanie i depresję.

Skąd takie właściwości lecznicze? Otóż przeprowadzone badania potwierdzają, ze owies zawiera alkaloid, który działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy. Owies dostarcza szeregu leczniczych i odżywczych substancji, które zasilają osłabiony układ nerwowy.

Jako składnik pokarmowy owies jest bogaty w wapno i działa jako doskonały środek wzmacniający i łagodnie pobudzający .

Jest on teraz także stosowany jako bardzo pomocny środek zahamowania nałogów. Owies w dużych ilościach może wywołać u ludzi i zwierząt stan pobudliwości.

W obrocie rynkowym występuje w postaci wysuszonej, w kapsułkach, stężonych kroplach, nalewkach i wyciągach.



Kobieta zakochana jest szczupła

Żadna kuracja nie zamieni wałków tłuszczu w tkankę mięśniową. Organizm człowieka, poddawany najwymyślniejszym torturom wyszczuplającym, ma tendencję do odzyskania swej początkowej wagi. Mechanizm ten funkcjonuje w obie strony: przytycie o kilka kilogramów spowoduje zmiany w metabolizmie, mające na celu wyeliminowanie nadwagi - twierdzi dr Rudolph Leibel z Uniwersytetu Rockefellera w Nowym Jorku.

Badania przeprowadzone na grupie osób otyłych i tych, które nigdy nie miały problemów z nadwagą, potwierdziły istnienie wewnętrznego mechanizmu, dbającego o utrzymanie wagi na stałym poziomie, specyficznym dla każdego człowieka.

Organizm dostosowuje swój metabolizm - zużycie kalorii - do wzrostu lub spadku wagi ciała. Skutkiem niejedzenia jest spadek poziomu kalorii zużywanych w procesach metabolicznych. Osoba po kuracji odchudzającej "spali" znacznie mniej kalorii niż osoba o tej samej wadze, która zawsze była szczupła. Odchudzanie nie jest niemożliwe - twierdzą badacze. Jest ono jednak bardzo trudne. Powinno polegać na ograniczeniu spożywanych kalorii do niezbędnego minimum oraz na długotrwałym zwiększeniu aktywności fizycznej. Dietetycy polecają metodę odchudzania prostszą, przyjemniejszą i skuteczniejszą. Twierdzą, że najpiękniej wygląda kobieta zdrowa, zadowolona z życia, szczupła i. . . zakochana.

Pionierskich odkryć na polu badań nad możliwościami odchudzającymi, terapii seksem dokonali ostatnio także angielscy naukowcy z Ośrodka Badań nad Miłością i Seksem przy uniwersytecie w Leicester.

Jak zbadali Anglicy, już tylko same pocałunki mogą pełnić rolę kuracji odchudzającej. Całując (bez większego zaangażowania) gubimy 12 kalorii. Niewiele, zważywszy, że jeden słony



paluszek to 27 kcal. Warto więc się zakochać, a to każdy z nas potrafi - twierdzą naukowcy. Zwłaszcza wszystkim antytalentom sportowym i grubasom polecają: miłość. Podczas długiego, namiętnego pocałunku zakochani spalają do 150 kalorii - tyle, ile przy 15 minutach energetycznego pływania kraulem. Około 10 minut pieszczot spala kolejne 50 kcal. Dla porównania, jeden cukierek czekoladowy dostarcza 50-60 kcal.

Smakołyki poprawiają samopoczucie, ale pogarszają sylwetkę. Miłość poprawia jedno i drugie. Najmniej akrobatyczne zbliżenie to ubytek 200 kcal. Im bardziej żywiołowy seks połączony z rozkoszą seksualną,tym większa utrata energii. Czuły wieczór szacuje się na utratę kalorii w tempie 600 na godzinę. Odchudzająca terapia seksem pozwala zrzucić 2-3 kg miesięcznie. Jeśli towarzyszy jej dieta odchudzająca (w ciągu doby dostarczymy organizmowi nie więcej niż 1400 kcal), mamy szansę zrzucić około jednego kilograma tygodniowo.

Ciało nasycone rozkoszą nie jest spragnione jedzenia - zachęcają do miłości dietetycy. Podczas burzliwych rozkoszy większość krwi, która znajduje się w obrębie klatki piersiowej i brzucha "przemieszcza się" do mięśni nóg i rąk. Im bardziej partnerzy są aktywni, tym więcej krwi przepływa przez tkanki. Zwiększa się zatem prędkość przemiany materii. Lepiej spala się tłuszcz, a więc szybciej chudniemy.

Miłość jest naturalnym narkotykiem - zauważa Anthony Walsh, autor książki "The Science of Love". W połączeniu z seksem poprawia nastrój, rozładowuje stresy, dodaje ochoty do życia. Namiętne pocałunki "wywołują chemiczną powódź, która zaczyna się w mózgu i pędzi przez nerwy i krew. Rezultaty są znane... przyśpieszony oddech i rytm pracy serca" - powiada Walsh.

W czasie erotycznego zbliżenia serce uderza 120-140 razy na minutę, tyle samo co podczas marszu, gdy musimy zrobić w ciągu minuty 120 kroków lub wejść na strome schody na czwarte piętro. Stan zakochania - zdaniem uczonych - podejrzanie przypomina stres. Powód jest prosty - chemiczne ścieżki w obu tych przypadkach są identyczne. Stan ten łatwy jest do wytłumaczenia. Wiele substancji wytwarzanych w

zakochanym mózgu to powinowate amfetaminy. Jest wśród nich fenyloetamina, która - jak twierdzi Walsh-"wywołuje u zakochanych ten głupkowaty uśmiech". Wpływ tych substancji nie trwa jednak bez końca, nie trwa nawet tak długo, jak byśmy chcieli. Namiętność gwałtownie rośnie, szybko osiągając maksymalne natężenie, po czym opada równie szybko do zera, choć wolniej, niż rosła.

WARTO WIEDZIEĆ

Swieży owoc dzikiej róży to istne bogactwo witaminy C. Zawiera też duże ilości prowitaminy A, witamin grupy B, witaminy E, K, P. Zasobny jest w żelazo, fosfor, wapń, potas, garbniki, kwasy organiczne. Czasami nazywany bywa najzdrowszym owocem świata.

Można go jeść na surowo, suszyć, robić z niego marmolady; wino, nalewki. Oprócz walorów smakowych ma też lecznicze. Zalecany jest m.in. przy awitaminozie i przeziębieniach. Wpływa hamująco na proces starzenia. Chroni przed żylakami. Pomaga przy krwawiących dziąsłach.

Napar multiwitaminowy: suszone owoce (garść) zalać 2 szklankami wody i zostawić na noc. Gotować w tej samej wodzie ok. 20 minut na malym gazie i koniecznie pod przykryciem. Odcedzić. Popijać w ciągu dnia.

x x x

Podczas chrypki lekarz zaleca zazwyczaj, by jak najmniej mówić. Wiele osób zaczyna wtedy porozumiewać się szeptem. Tymczasem szept znacznie bardziej obciąża struny glosowe niż normalna mowa. Najlepiej milczeć i pisać karteczki.

x x x

Biala kapusta jest znakomitym i tanim źródlem witamin. Załedwie 100 gram tego, często niedocenianego warzywa zawiera okolo 50 miligramów witaminy C, a więc dokladnie tyle samo, co szklanka soku pomarańczowego. Dodatkowym atutem kapusty jest duża zawartość innych witamin, bogactwo skladników mineralnych - przede wszystkim potasu.

x x x

Masaż jest dobrodziejstwem, które wymyślila dla nas sama natura. Masaże odblokowują, wzmacniają i uodparniają drogi przepływu energii w ciele, spowodowane bezruchem, obżarstem, stresami. Zablokowana droga uniemożliwia przeplyw energii, ożywiającej nasze organy.

Szczególną rolę odgrywa masaż uszu, które stanowią "mapę energetyczną" wszystkich narządów organizmu. Są mikrostrukturą, odzwierciedlają ciało czlowieka. Masowanie, naciskanie punktów, znajdujących się w niecce uszu i na małżowinach stanowi jędną z najstarszych, wschodnich metod lagodzenia bólu calego organizmu. Naciskamy punkty na płatkach uszu i w niecce usznej równomiernie, palcami środkowymi, pomagając sobie kciukiem lub palcem wskazującym. Ucisk trwa ok. 2-3 minut. Medycyna wschodnia uważa, że na uchu jest tyle punktów refleksogennych ile organów ciała.

x x x

Zle samopoczucie może w takim samym stopniu sprawiać ból psychiczny, co ból fizyczny. Frustracje i długotrwaly stres wpływają na obniżenie odporności organizmu i mogą być przyczyną częstych infekcji (np. przeziębienia, migreny i rozstroju żolądka), a nawet zaburzeń w pracy serca.

x x x

Jak dowodzą badania, krótkie przeziębienia mogą pobudzać układ odpornościowy. Zaobserwowano, że dzieci wychowujące się w izolacji od rówieśników są mniej odporne; niż mające liczne rodzeństwo. Prawdopodobnie kontakt z wirusami z otoczenia działa wówczas jak szczepionka.



KOLORY LECZĄ

i odkrywają tajemnice naszej duszy

Chromoterapia to nazwa współczesna, lecz uzdrawianie kolorem i światłem jest niemal tak stare, jak ludzka cywilizacja. Egipscy lekarze wykorzystywali w leczeniu kolorowe kamienie. Wystawiali też na działanie słońca misy zawierające soki warzyw i owoców, aby naładować je światłem i energią.

Kolorową metodę znano i stosowano niemalże we wszystkich zakątkach naszego globu. Zajmował się nią Hipokrates i Paracelsus. Od piramid w Gizie prowadziła święta ścieżka wiodąca do świątyni, w której leczono światłem. W starożytnych Chinach chorych na jelita i żołądek naświetlano kolorem żółtym, epileptyków fioletowym, a chorych na szkarlatynę czerwonym.

W 1878 r. amerykański lekarz, dr Edwin Babbitt opublikował dzieło "The Principle of Light and Color", w którym po raz pierwszy użył słowa chromoterapia. Kolejny pionier w dziedzinie badania światła i barw - Duńczyk Niels Robinsen, założył 20 lat później Instytut Światła, gdzie leczył chorych na gruźlicę. Zbadał wpływ kolorowego światła na bliznowacenie skóry. Naświetlał on blizny chorych na ospę, które po terapii znikały bez śladu. W 1903 r. za swoje osiągnięcia otrzymał Nagrodę Nobla.

Na początku naszego wieku dr Georg von Langsdorff opublikował swój "Traktat o świetle, barwach i ich terapeutycznym stosowaniu". Dzisiaj wiele gabinetów lekarskich leczy pacjentów stosując chromoterapię.

Zieleń jest podstawowym kolorem natury. Gorzko doświadczamy jej niedostatku żyjąc w asfaltowych miastach z rzadka tylko zdobionych trawnikami czy ogródkami. Prowadzi to nieuchronnie do utraty równowagi w naszym organizmie. Z tego względu szczególnie w ubiorze i pożywieniu powinniśmy zwracać uwagę na przyjmowanie jak największych dawek tego koloru. Zieleń wzmacnia system nerwowy i sprzyja sercu.

Badania współczesnych psychologów dowiodły, że w pomieszczeniach oświetlonych sztucznie zielonymi żarówkami dzieci wolały pisać na papierze jasnozielonym i jasnoniebieskim. Przy rozwiązywaniu zadań z matematyki liczba poprawnych odpowiedzi na papierze zielonym była o ponad 20% wyższa, na czerwonym o 19% niższa niż na białym.

Zielony, jak i jasnoniebieski działają odprężająco na oczy.

Błękitno-fioletowym światłem znakomicie usuwa się bezsenność. Fiolet uspokaja oraz inspiruje intelekt w jego twórczej działalności. Wagner swój fortepian otaczał draperią fioletową, a Bernard Shaw zwykł pracować w altance osłoniętej arkuszami fioletowego celofanu. Fiolet jest połączeniem czerwonego i niebieskiego i zgodnie z tym łączy w sobie sprzeczności, z jednej strony życie, siłę, ogień, z drugiej spokój, odprężenie.

Wdychaj słońce - radzi John Ott, autor książki "Zdrowie i światło". Światło słoneczne wywiera silny wpływ nie tylko na skórę, ale też na narządy wewnętrzne, a przede wszystkim centralny układ nerwowy. W leczeniu światło słoneczne może być "podawane" pacjentowi w różnorodny sposób: przez bezpośrednie naświetlenie, "wdychanie" słońca poprzez barwny



muślin, a więc proces częściowo mentalny, wspomagany imaginacją, okłady z poddawanych promieniowaniu woreczków z czystym piaskiem, wreszcie picie nasłonecznionej wody.

Kolor żółty pomocny jest przy leczeniu wszelkich kłopotów żołądkowych, niestrawności, zapaleniu wątroby i innych narządów trawienia oraz cukrzycy. Zaleca się jedzenie żółtej papryki, kukurydzy, żółto zabarwionych jarzyn i owoców. Żółtą kurację najlepiej stosować z pomarańczową (wszystkie jarzyny i owoce z pomarańczową skórką włącznie). Pomarańczowy wskazany jest przy osłabionej pracy serca.

Kolor nieba i oceanów wybierają ludzie, którzy są wierni w miłości i przyjaźni. Kochają mocno, choć raczej sentymentalnie niż namiętnie.

"Promień niebieski jest jednym z najlepszych antyseptyków na świecie - twierdzi dr E. Babbitt. Malowanie ścian błękitem zaleca szpitalom zakaźnym, w tej atmosferze bowiem mikroby nie lubią się rozwijać.

Niebieskie światło zwęża naczynia krwionośne, dzięki czemu skóra staje się mniej wrażliwa na ból. Odkrycie to jest do dzisiaj stosowane w wielu gabinetach dentystycznych. Kolor jasnoniebieski bardzo korzystnie wpływa na oczy.

Według niektórych szkół terapeutycznych - określonym kolorom przyporządkowane są odpowiednie produkty spożywcze, które człowiek cierpiący na niedobór danego koloru powinien spożywać.

Błękit (owoce zabarwione na niebiesko: śliwka, jagody itp.) leczy schorzenia gardła, zalecany jest przy żółtaczce, reumatyzmie, oparzeniach. Zwalcza wszelkiego rodzaju gorączki.

Czerwień zawiera tajemnicę "bezgranicznej energii". Rozgrzewa, ożywia, przyśpiesza wibracje, działając na ośrodek rządzący żywotnością fizyczną.

Jest cenną barwą dla kobiet nie mogących zajść w ciążę. W takich przypadkach zaleca się zawiesić w sypialni czerwoną lampkę, która swym światłem wspierać będzie energię organów płciowych. Kolor ten zaleca się również wobec ludzi wykazujących brak zainteresowania seksem, gdyż czerwone wibracje pobudzają erotycznie.

Czerwień wzbudza emocje, działa pobudzająco podobnie jak psychedryna i kokaina. O magicznych, medycznych lub wzmagających potencję i rozkosz płciową właściwościach czerwonych korali szlachetnych napisano na początku ery nowożytnej całe biblioteki.

Barwa ta zalecana jest przy wszystkich postaciach chorób krwi, zwalcza anemię, łagodzi paraliż, leczy gruźlicę, no i wręcz wymarzona jest dla osób z niskim ciśnieniem.

Twój kolor

Kochamy jedne barwy, innych nie znosimy. Dlaczego tak się dzieje?

Co powoduje nasze reakcje? Może przyciąga nas lub odpycha magia kolorów? Są barwy, które przynoszą nam szczęście, powodzenie, ułatwiają życie i inne, które wpędzają nas w kłopoty. Możemy nawet o tym nie wiedzieć. Ale wie o tym nasza podświadomość. Jakie kolory Ci służą? Kim jesteś wybierając jakąś barwę? Połóż się i zamknij oczy. I pomyśl: która barwa określa twoje ja? Nie zastanawiaj się długo, zaufaj wyobraźni i intuicji.

Jaki kolor do Ciebie napłynął? Ten będzie ci pomagał.

Jeżeli jesteś kolorem:

• czerwonym - to oznacza, że wybrałeś barwę krwi, kolor miłości i wojny. Jesteś więc bardzo ludzki, zmysłowy, ciepły. Masz silny charakter. Lubisz przewodzić. Nie znosisz marazmu, stagnacji. Zazwyczaj wiesz czego chcesz. I potrafisz to osiągnąć. Lubisz walczyć, lubisz, gdy okazuje ci się szacunek. Czasami masz skłonności do szybkich i niezbyt przemyślanych reakcji. Jesteś sprawiedliwy i pełen seksu.

• czarnym - postaraj się zapanować nad temperamentem, bo możesz kogoś bez złej woli - krzywdzić. To kolor dystansu. Jesteś zamknięty w sobie, tworzysz bariery między sobą i otoczeniem, posiadasz niekłamany autorytet. Jesteś zdyscyplinowany i poważny. Czasami nawet za bardzo. Przydałoby ci się trochę luzu i szaleństwa, bo możesz tak odgrodzić się od ludzi, że nie spotkasz już miłości, która czeka na ciebie tuż za progiem. Do swego ciemnego koloru dodaj np. trochę czerwieni. Przyciągnie ona do ciebie uczucia, pozwoli zerwać z samotnością.

• żółtym - jesteś gadatliwy,wesoły, uwielbiasz być duszą towarzystwa. Tylko, twierdzą niektórzy, zbytnio lubisz mówić. Inni kochają ciebie słuchać, jesteś bowiem dowcipny i masz sporo wiadomości. To do ciebie ludzie zwracają się o opinię. Umiesz podtrzymywać na duchu, udzielać dobrej rady, jesteś ostoją dla przyjaciół. Promieniajesz szczęściem i pogodą. Każdy w Twym towarzystwie czuje się dobrze. Jesteś pełen ciepła. Uważaj jednak: trochę dajesz się wykorzystywać. Czasami zbytnio troszczysz się o innych, a zapominasz o sobie. Zadbaj trochę bardziej o swoje własne sprawy.

• pomarańczowym - posiadasz niespożytą energię i zapał do pracy. Ciągle coś zmieniasz, ulepszasz, poprawiasz. Nie umiesz siedzieć bezczynnie. Kochasz pracę. Może trochę za bardzo. Czasami zapracowujesz się na śmierć. Jesteś trochę za wielkim pedantem. Naprawdę nie wszystko musi być ułożone w kosteczkę i pod sznurek. Daj sobie trochę luzu. Jeżeli nie będziesz traktować wszystkiego śmiertelnie poważnie, wiele w życiu osiągniesz. Jesteś bowiem konsekwentny i umiesz dążyć do celu. Potrafisz przewodzić ludziom i dobrze organizować ich pracę.

• różowym - jesteś wrażliwy i życzliwy ludziom. Gdy byłeś dzieckiem ochraniali Cię rodzice, użalając się nad tobą, twoją słabością i delikatnością. I nie nabrałeś hartu ducha. Nie umiesz walczyć, upierać się przy swoim, rządzić innymi. Zawsze natomiast służysz pomocą innym, każdy zbłąkany piesek czy rozpaczający człowiek znajdzie schronienie pod Twoim dachem. Pomożesz im nawet kosztem siebie. Wybrałeś bowiem najbardziej kochający z kolorów. Nie dawaj się jednak wykorzystywać. Wybieraj tych, którym możesz rzeczywiście pomóc. Inaczej spalisz się i wyczerpiesz swoje siły. A przecież i tak nie możesz zbawić całego świata.



Naturo, ulecz nas!

Używajmy cytrynę

• Na wątrobę: włożyć skórkę z cytryny (uprzednio dokładnie umytą) do filiżanki wrzącej wody i moczyć przez całą noc. Następnie dodać sok z wyciśniętej cytryny. Pić na czczo.

• Przeciw wymiotom: pokroić świeżą cytrynę na plastry i włożyć do szklanki

• Przeciw łamliwym paznokciom: aplikować sok z cytryny rano i wieczorem przez przynajmniej dziesięć dni. Ma to na celu uodpornienie paznokci.

• Przeciw zapaleniu ucha: wprowadzić do ucha kilka kropli soku z cytryny. Niweluje to działalność bakterii typowych dla tej choroby.

CYTRYNA
nieprzyjaciel zarazków

Cytryna zwalcza infekcje wewnętrzne i zewnętrzne, może być może być również "środkiem upiększającym" dla twojej skóry.

Czy wiedzieliście, że wszystkie części tego owocu (Citrus Limonum), rosnącego na drzewie o twardych, łykowatych liściach i drobnych białych kwiatach są pożyteczne tak dla zdrowia, jak dla urody ? Cytryna, bogata w sole mineralne, jest przede wszystkim koncentratem witamin: na przykład witamina A (zawarta w soku i w świeżym miąższu), karoten i przede wszystkim witamina C, która w dużych dawkach jest w stanie uodpornić organizm przeciw różnym infekcjom (w 100 g cytryny znajduje się od 40 do 50 mlg witaminy C).

Wszystkie części tego owocu mogą być użyte w celach zdrowotnych; jeśli jednak używamy skórki, lepiej upewnić się, czy nasza cytryna pochodzi z upraw biologicznych, by uniknąć "przemienienia" np: naszego wywaru w niebezpieczną "mieszaninę środków owadobójczych".

Zalety cytryny

Jedzona, albo używana lokalnie, cytryna ma różne właściwości: jej sok, nadaje się jako środek przeciw infekcjom wewnętrznym (szczególnie przy infekcjach płuc i jelit) i zewnętrznym (przede wszystkim infekcje błony śluzowej jamy ustnej). Cytryna jest również doskonałym środkiem na bóle reumatyczne dzięki swojemu działaniu stymulującemu wątrobę i żołądek. Oczyszcza krew i jest ważną pomocą dla skóry.

z wodą, lub inaczej: do połowy szklanki posłodzonej wody wlać sok z jednej cytryny.

• Przeciw owsikom: dokładnie pokroić i zmiażdżyć skórkę, miąższ i nasiona jednego owocu cytryny. Zamoczyć wszystkie składniki w wodzie i lekko osłodzić miodem. Przecedzić roztwór i pić wieczorem przed zaśnięciem.

• W celu łatwiejszego przyswajania żelaza: jeżeli cierpimy na anemię i lekarz przepisał nam kurację na bazie żelaza, sok z jednej lub dwóch cytryn dziennie ułatwia przyswajanie tego materiału przez organizm.

Jak używać cytryny w plastrach lub wyciśniętej

• Przeciw bólowi głowy: aplikować na skronie kompresy nasycone sokiem z cytryny.

• Przeciw ukąszeniom owadów: potrzeć ukąszone miejsce lub przyłożyć na nie świeży plaster cytryny.



Dorota Hencz, *Martwa natura z cytryną i owocami*

• Przeciw zapaleniu błony śluzowej jamy ustnej: płukać dość długo usta wodą z sokiem z cytryny lekko osłodzoną miodem.

Wiemy już zatem jakie zalety ma cytryna dla naszego zdrowia. A dla naszej urody? Jeżeli skóra twojej twarzy jest zbyt tłusta, rano, po umyciu i osuszeniu twarzy zwilż ją tamponem waty nasyconym sokiem ze świeżej cytryny. Zanim nałożysz makijaż pozwól, aby skóra wyschła sama przez mniej więcej dwadzieścia minut. Czynność ta redukuje produkcję tłuszczu w skórze. Poza tym możesz użyć cytryny również do pielęgnacji dłoni. Jest wspaniałym środkiem wybielającym i zmiękczającym skórę. Wymyte i osuszone dłonie zwilż sokiem z połowy cytryny. Efekt jest natychmiastowy!

A na koniec coś dla podniebienia

Znamy wszyscy lemoniadę, wspaniały napój orzeźwiający, przygotowany w bardzo prosty sposób, jako mieszanka wody, soku cytrynowego i cukru, aromatyzowana esencją cytrynową.

Potrzebne jest: 300 g cukru, 500 g wody, 3 lub 4 duże, świeże cytryny.

Skórki cytryn wymyj bardzo dokładnie. Przygotuj syrop gotując przez 10 minut wodę z cukrem i kilkoma kawałkami cytrynowej skórki. Następnie przekrój cytrynę na pół i wyciśnij sok, ale... nie wyrzucaj wyciśniętych połówek! Przefiltruj sok z cytryny, dodaj do syropu i pozostaw aż do kompletnego ostygnięcia. W czasie, kiedy roztwór stygnie, dokładnie oczyść puste połówki cytryn z białej substancji gąbczastej i resztek miąższu pozostałych po wyciśnięciu soku, uważając, aby nie przedziurawić skórki. Włóż puste połówki cytryn do małych naczynek, tak, aby utrzymać je w pozycji pionowej. Kiedy syrop cytrynowy jest już zupełnie zimny (musi on być dość gęsty) wlej go do pustych połówek cytryn. Włóż na kilka godzin do zamrażalnika i otrzymasz w ten sposób wspaniały deser.

Szczególnie latem wielu z nas chętnie "ochładza" się lodami cytrynowymi. Spróbujmy zrobić je sami. Przepis jest bardzo prosty!

Dorota Hencz, Włochy

Konsumpcyjna mniejszość szkodzi reszcie świata

Tylko co piąty mieszkaniec Ziemi żyje w krajach wysoko uprzemysłowionych. I ta mniejszość, która najwięcej wytwarza i najwięcej konsumuje, zagraża ogółowi rodzaju ludzkiego, gdyż właśnie kraje najwyżej rozwinięte najbardziej działają na szkodę środowiska naturalnego w skali całej planety.

Kraje wysoko rozwinięte (miliard ludzi) wytwarzają ponad połowę wszystkich gazów wywołujących w przyrodzie "efekt cieplarniany" oraz 90% CFC - niszczącego warstwę ozonu w atmosferze ziemskiej.

Energia zużywana tylko w Europie Zachodniej zaspokoiłaby potrzeby energetyczne całej ludzkości przy racjonalniejszej gospodarce surowcowej i przy ograniczeniu używania samochodów.

Samochody posiada zaledwie 400 milionów ludzi, czyli 8% mieszkańców Ziemi. Przeciętny Amerykanin spędza za kierownicą 9 godzin tygodniowo. Motoryzacja powoduje na świecie 250 tys. ofiar śmiertelnych rocznie. W USA 90% nowych aut ma urządzenia klimatyzacyjne, co powoduje wydalanie dodatkowych ilości gazów szkodliwych dla środowiska naturalnego. Samochód osobowy jest najmniej ekonomicznym i najbardziej szkodliwym z punktu widze-nia ekologii środkiem komunikacji indywidualnej.

Transport lotniczy jest również oceniany bardzo negatywnie. Ilość energii zużywana na jednego pasażera samolotu jest aż 6,5-krotnie wyższa w porównaniu z energią przepalaną w aucie osobowym.

Na przeciwległym biegunie cywilizacyjnym - w porównaniu z systematycznymi użytkownikami samolotów i samochodów - są mieszkańcy krajów rozwijających się. Przytłaczająca większość ludzi nie odbywa żadnych podróży i nigdy nie odwiedza miejsc odległych bardziej niż 150 km od miejsca urodzenia. Miliard ludzi porusza się wyłącznie pieszo, a tylko wyjątkowo korzysta z osiołka lub autobusu. Dla trzech miliardów ludzi podstawowym środkiem transportu jest rower oraz autobus. W krajach wyżej rozwiniętych nie docenia się roweru jako najtańszego i najzdrowszego środka lokomocji. Wysoka konsumpcja to także wielkie wydatki na reklamę towarów i usług, sięgające np. w Stanach Zjednoczonych 500 dol. rocznie na każdego mieszkańca.

Kraje uprzemysłowione zużywają 15 razy więcej papieru, 12 razy więcej paliw i 10 razy więcej stali na mieszkańca niż kraje na drodze rozwoju. Same opakowania aluminiowe wyrzucane corocznie w USA wystarczyłyby do wyprodukowania stu samolotów wielkości DC-10.



Kiedy rodzi się dziecko

Kilka miesięcy po narodzinach córki, Andrew, prawnik z londyńskiej kancelarii, stwierdził, że dwa tygodnie wolnego, które wziął na opiekę nad dzieckiem, zostały potraktowane przez pracodawców jako urlop wypoczynkowy. Kiedy zwrócił uwagę na tę pomyłkę, powiedziano mu, że błąd jest po jego stronie: urlopów na opiekę nad dzieckiem nie udziela się ojcom. Andrew żałuje straconych wakacji, ale nie czasu, który spędził w domu z żoną i noworodkiem. "Czas, który spędziliśmy razem po urodzeniu Anny, był niezmiernie ważny dla nas wszystkich. Kiedy urodziło się nasze następne dziecko, znów wziąłem dwa tygodnie wolnego. Nie prosiłem o urlop okolicznościowy, wolałem uniknąć niepotrzebnych dyskusji".



Andrew zatelefonował do 20 największych firm prawniczych i zapytał o ich stosunek do urlopów ojcowskich. Otrzymał rzetelny przegląd postaw, jakie w tej kwestii zajmują brytyjscy pracodawcy. Nieliczni dostrzegli wagę problemu i byli dumni ze swojego podejścia do sprawy urlopów ojcowskich: tylko jedna firma, Cameron Markby Hewitt, oferowała mężczyznom takie same warunki jak kobietom - ustawowe dwa tygodnie plus rok urlopu bezpłatnego z premią za ciągłość pracy pod koniec tego okresu. Niektóre firmy oferują tygodniowe zwolnienie, inne, parę dni urlopu okolicznościowego. Ale poważna liczba firm uważa ojcostwo za nieuzasadniony powód do otrzymania urlopu. Nigdy czegoś takiego tam nie praktykowano, nikt sobie tego nie życzy, a gdyby ktoś chciał mogą obejść się bez niego.

Taka postawa wyróżnia Brytyjczyków na tle przedstawicieli innych krajów europejskich. Europejscy pracodawcy są bliscy podpisania układu, który przyznawałby zarówno ojcom jak i matkom nowo narodzonego dziecka ustawowe zwolnienie z pracy na trzy miesiące. Taki urlop można by było wziąć w każdej chwili w ciągu pierwszych ośmiu lat życia dziecka, w trybie jednorazowym lub w kilku etapach, stosownie do potrzeb rodziny. Klauzula wyłączności umożliwia Wielkiej Brytanii odstąpienie od tej umowy. W rezultacie brytyjscy mężczyźni wkrótce okażą się jedynymi ojcami w Europie pozbawionymi prawa do urlopu po narodzinach dziecka.

Rozciągnięcie prawa do urlopu po urodzeniu dziecka na oboje rodziców to ułatwienie im życia. Złagodziłoby to finansową presję, jakiej ulegają rodziny w tym czasie, kiedy wydatki rosną, a łączny dochód maleje. Zmniejszyłoby to emocjonalne napięcie w rodzinach w czasie gdy osiągają one wysoki poziom stresów przy niskich zasobach energii. Ochroniłoby to niektóre spośród 3 milionów dzieci żyjących w nędzy przed groźbą niedożywienia, zaniedbania i przemocy. Pozwoliłoby oszczędzić pieniądze pracodawców i ułatwić im pracę poprzez ograniczenie absencji i lewych zwolnień lekarskich.

Co najważniejsze, poważna część Brytyjczyków odnalazłaby w ten sposób poczucie realności życia rodzinnego. Do końca stulecia przewiduje się wzrost liczby ludzi aktywnych zawodowo o 900 tys. z czego 750

tys. to kobiety. Wiele gospodarstw domowych potrzebuje wsparcia finansowego ze strony kobiet. Wymaganie, żeby oboje rodzice wyszli naprzeciw tym oczekiwaniom przy jednoczesnym utrudnianiu mężczyznom odegrania należnej roli przyniosłoby szkodę kobietom, mężczyznom i dzieciom.

Argumenty przeciwko dzieleniu urlopu macierzyńskiego po prostu nie mają żadnej wagi: koszt urlopu ojcowskiego, kłopot dla pracodawców (wiele mężczyzn bierze urlop bezpłatny czy wypoczynkowy albo po prostu zawiadamia, że się źle czuje), znaczenie elastycznego czasu pracy kobiet (innymi słowy, miejsca pracy mniej płatne, o niższym statusie, z niewielkimi perspektywami, małym bezpieczeństwie zatrudnienia i bez dodatkowych korzyści). Wszystkie te argumenty mają na celu po prostu utrzymanie status quo, to znaczy przerzucenie na barki kobiet odpowiedzialności za dziecko. Zresztą gdyby urlopy dla ojców były tak rujnujące, w jaki sposób utrzymywałaby się na powierzchni gospodarka Niemiec i Francji? Wielka Brytania jest jednym z już tylko trzech europejskich krajów, które nie zapewniają żadnej formy urlopu dla ojców.

Ann Widicombe, wiceminister spraw wewnętrznych, twierdzi, że skoro matki potrafią zorganizować opiekę nad dziećmi w czasie, kiedy pracują, nie ma potrzeby stwarzania ram prawnych dla opieki nad dzieckiem, ani po jego urodzeniu, ani w okresie późniejszym. Pani McRae odpowiada: "Poglądy pani Widicombe na opiekę nad dzieckiem mogą wydać się zabawne, ale tylko komuś, kto sam nie ma dzieci".

Kobiety poddawane są silnej presji; wymaga się od nich, żeby łączyły pracę dla rodziny z pracą zawodową. Większość matek zna to z własnego doświadczenia. Presję tę odczuwają także dzieci i ojcowie.

Derek, inżynier w British Telecom, po urodzeniu syna dostał trzy dni należnego urlopu. Uważa jednak, że należał mu się miesiąc. "Przez pierwsze cztery czy pięć tygodni nie zmrużyłem oka. Żona też nie mogła sobie pozwolić na sen. Dziecko krzyczało przez całą noc, każdej nocy. Oboje byliśmy wykończeni. Co rano przychodziłem do pracy, ale niewiele tam robiłem i czułem się nie w porządku, bo nie pomagałem wtedy żonie w domu, a wiedziałem, że musi sama radzić sobie ze wszystkim, mimo że też nie spała." Derek z zazdrością patrzy na Szwecję: jego szwagier dostał tam trzy miesiące płatnego urlopu po narodzinach drugiego dziecka. Wielu mężczyzn, podobnie jak Derek, przykłada dużą wagę do swej roli ojca, partnera i do czasu spędzanego z rodziną. Wpisanie urlopów ojcowskich do kanonu praw nie rozwiąże w mgnieniu oka codziennych problemów; kto ma wziąć wolne, kiedy rodzi się dziecko, kiedy choruje, kiedy ma ferie. Uświęciłoby to jednak zasadę, że odpowiedzialność za dziecko spoczywa na obojgu rodzicach i nie może sprowadzać się do bezpłatnej pracy kobiety. Urlop ojcowski to nie jest abstrakcyjny argument w sporze o powiązanie praw rynku z elastycznością zatrudnienia. Jest to rozwiązanie, które może w bezpośredni sposób wpłynąć na warunki życia rodziny.

NIE MA! Idealnego dziecka



Nie ma doskonałego rodzica: gdyby takowy istniał, byłby wręcz niebezpieczny. Nie ma idealnego dziecka: gdyby takie istniało, z pewnością woda sodowa uderzyłaby mu do głowy, a ludzie, co gorsze, mogliby uznać je za 23. wcielenie dalajlamy lub oczekiwać, że zostanie małym Buddą.

Przede wszystkim - koniec z poczuciem winy matek. Koniec z zakazami i karami, które prześladowały tysiące dzieci. Koniec z huśtawką poglądów, od której parę pokoleń rodziców dostawało zawrotu głowy: tak dla permisywizmu Spocka, nie dla permisywizmu Spocka, tak dla karania, nie dla karania, tak dla policzkowania, nie dla policzkowania. Zaczynamy teraz od początku, pamiętając, że nie ma reguł absolutnych. I że każdy musi uczyć się samemu sztuki rodzicielstwa, rozwijając się razem z dzieckiem, czemu towarzyszy nieuchronnie eksperymentowanie i popełnianie błędów. "Nic gorszego nad ekscesy wychowawcze" - mówi psycholog Silvia Vegetti Fiuzir autorka książki pt. "Jak nie wychowywać idealnych dzieci." Tłumaczy w niej, że nawet przy największych staraniach matki dziecko nigdy nie stanie się ucieleśnieniem naszych marzeń.

Odnotowujemy nieuchronne powroty. Przede wszystkim - powrót ojca, który do niedawna był rodzicem zbytecznym, nie godnym bliższej uwagi. Nie istnieje już "ojciec autorytatywny" lat siedemdziesiątych, a i "tatulek" wyszedł chyba z mody. Dziś bowiem lansuje się postać mężczyzny, który w opiece nad dziećmi łączy miłość z autorytetem.

Wróciły też babcie i dziadkowie, najbardziej "zrewaloryzowane" postaci w nowoczesnej pedagogice. Dziadkowie dają poczucie opiekuńczości i

ciągłości. Ale aby relacje z nimi zachowały świeżość oraz potencjał uczucia i fantazji, spotkania nie mogą być podyktowane koniecznością, ale powinno dochodzić do nich spontanicznie. Krótko mówiąc, obecność dziadków powinna być związana z klimatem wolności, nie z potrzebą. Przyjemnością, a nie obowiązkiem: babcia "na zawołanie" nie wyklucza skutecznej baby-sitter.

Wrócił też smoczek, wróg nr 1 pediatrów poprzedniej epoki. Dziś doszliśmy do miłego kompromisu: lepszy dziś smoczek niż jutro paluch w buzi.

Wróciło przedszkole: nie jako przechowalnia bardziej ekonomiczna niż baby-sitter, ale jako rozwiązanie wychowawcze. Przebywanie w gronie rówieśników sprzyja rozwojowi i uspołecznieniu dziecka.

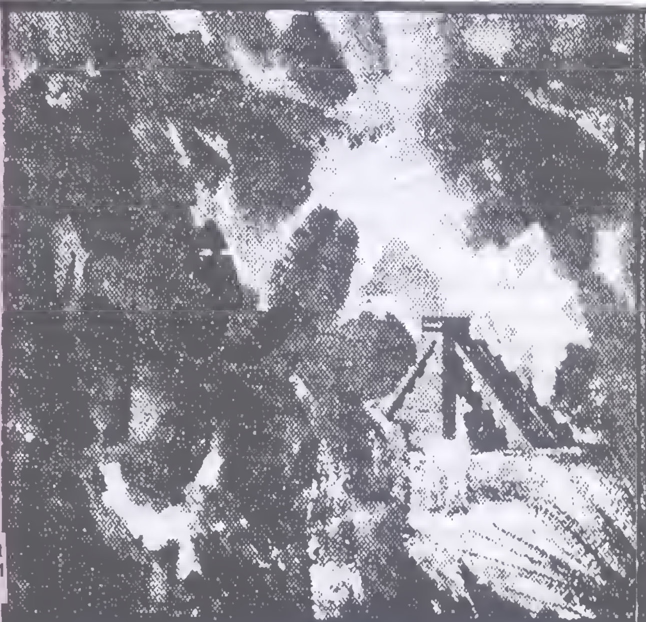
Poza tym upadło wiele tabu. Dawniej nie wolno było dziecku spać razem z rodzicami, mówiono, że to pogwałca prywatność, rodzi uzależnienie. Dziś z California University nadchodzi errata: spanie z rodzicami jest dla dziecka korzystne, zwłaszcza w pierwszych latach życia.

Strach przed ciemnością: uczucie typowe dla okresu wczesnego dzieciństwa, gdy dziecięca wyobraźnia zapełnia mroczny pokój groźnymi stworami. Przez całe lata mówiono, że należy gasić światło, gdy tylko dziecko położy się do łóżka, bo dzięki temu oswoi się z ciemnością i przezwycięży lęk. Dziś natomiast teoretycy wychowania zalecają, aby chwilę kładzenia się do łóżka przeobrazić w pewien rytuał, jak w czasach dziadków: szklanka wody z cukrem, bajka, kołysanka, lampka nocna wciąż zapalona na komódce, by przegonić lęk.

Zakazy: w ostatnich pokoleniach zostały obalone bezwzględnie, zgodnie z duchem liberalizmu. Dziś robimy krok wstecz, przywracając do łask takie zapomniane słowa jak reguła, kara, rygor. Najnowsze teorie pedagogiczne głoszą, że dziecko potrzebuje jasnego systemu norm i zakazów: taktyka pozwalania na wszystko stosowana dotąd, była na pewno wygodna, ale jakie przyniosła efekty? A więc, bądźcie stanowczy: zakazy powinny być uzasadnione i kategoryczne. Dobra jest też stara metoda: za karę marsz do swojego pokoju!

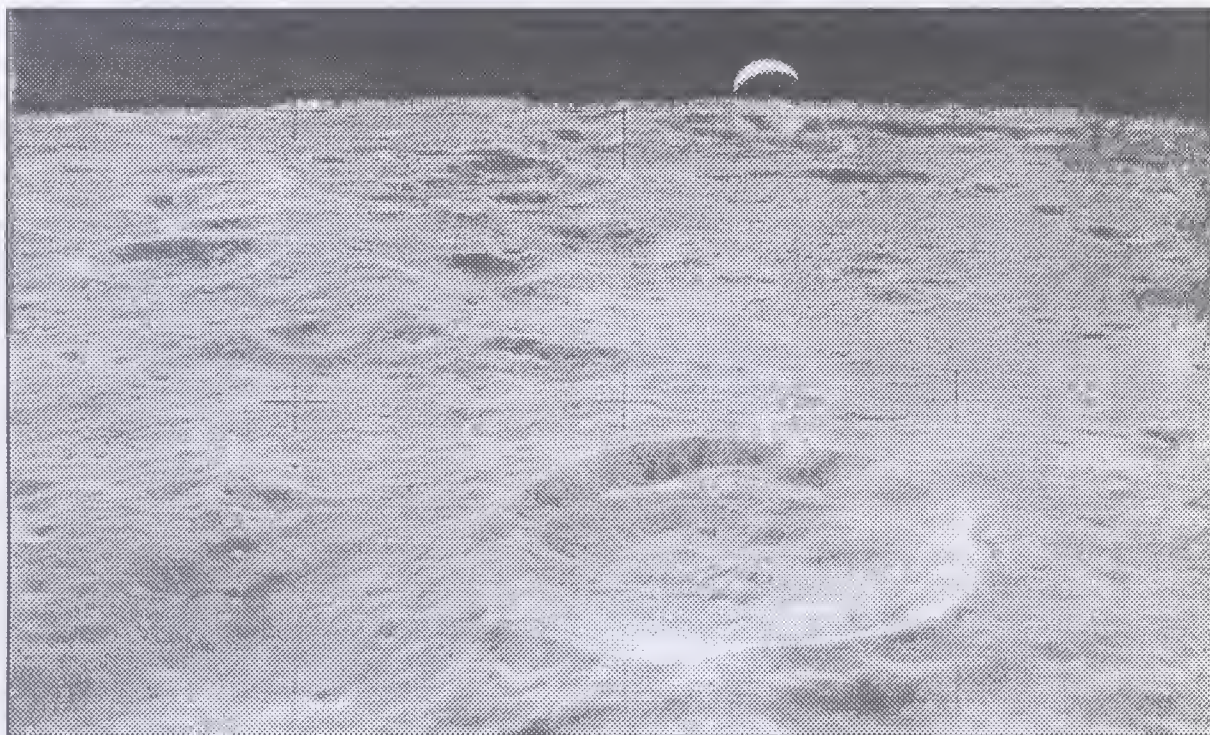
Zabawki są zdecydowanie "koedukacyjne". Dyskryminacja w dziedzinie zabawek - niebieskie dla dziewczynki, różowe dla chłopca - to rodzaj cenzury kulturowej; dziś chłopcy od małego lubią bawić się lalkami, dziewczynki - strzelbami i pistoletami. Tłumić kobiece składniki jednych i męskie drugich oznacza stosować represję. Jakość czasu: porcja uczucia przypadająca na cały dzień sprowadzona do jednej godziny nigdy nie zrekompensuje dziecku ośmiu godzin nieobecności rodziców. Dziecko potrzebuje nie tylko miłości, ale i czasu.

Wobec powyższego, podążajcie swobodnie drogą wychowania pokonując jej trudności w sposób, jaki wydaje się wam najwłaściwszy. Napotkacie na tej drodze liczne wyboje i zakręty. Najważniejsze - to nie dać się zdeprymować. Dziecko, o jakim marzycie, nie istnieje: jeśli więc dzieciak wymówiwszy po raz pierwszy prorocze "mama", zaraz potem nauczy się słowa "dziewczynka" niech nas to nie dziwi. To cecha naszych czasów. Tak samo nie należy się załamywać, jeśli nasz słodki, niewinny kwiatuszek, przyniesie do domu jakiś niecenzuralny zwrot, usłyszany od brata najbliższego kolegi. Nie należy zapominać, że przez pierwsze cztery lata swego życia dziecko musiało znosić towarzystwo waszych znajomych. Przez następnych czternaście wy będziecie musieli znosić znajomych dziecka. Gdy tylko idzie ono do przedszkola, spotyka grupę rówieśników, z których wyróżnia kilku bliższych sercu. Nawet gdyby wydawali się wam beznadziejni, nie powinniście interweniować. Psycholog, Gustavo Charmet mówi: "Rodzice wiążą z dziećmi oczekiwania o charakterze narcystycznym. Są zdolni użyć dzieci do pomszczenia swych własnych upokorzeń". Nie róbcie tego: zostało już powiedziane: idealnych dzieci nie ma. ■





Nic nie dorówna przeżyciom, jakich doznaje się patrząc na naszą planetę z pokładu promu kosmicznego. Ponieważ niewiele osób ma szansę zrealizować takie marzenia, w NASA powstał program, który pozwoli uczniom w szkole patrzeć na Ziemię "oczyma" kamer zainstalowanych na promie.



Uczniowski satelita

Gdy w marcu wystartuje prom kosmiczny przystosowany do transmisji, uczniowie w kilkunastu szkołach średnich w USA będą mogli wybrać, która część Ziemi ma być sfotografowana. Obraz wróci do klasowego komputera i poprzez odbiornik telewizyjny pozwoli uczniom przestudiować wybrane miejsca i zjawiska.

Na przykład, uczniów z Gompers Middle School w San Diego zainteresowały ziemskie zasoby wodne; chcą badać huragany, "kwitnienie" planktonu oraz erozję.

Projekt nazwany KidSat (amer. "kid' - dzieciak)- ma dać uczniom możliwość własnego wkładu w program kosmiczny - twierdzi Sally Ride, pierwsza Amerykanka w kosmosie i twórczyni tego projektu. Pani Ride - obecnie profesor fizyki na uniwersytecie w San Diego - wysłała już koncepcję programu do NASA i Jet Propulsion Laboratory w Pasadenie, które będą nim kierować. Dzieci są tak zafascynowane programem kosmicznym, że przy okazji można nauczyć je wielu ważnych rzeczy, na przykład obliczania orbity promu - twierdzi amerykańska astronautka. NASA bardzo popiera projekt - uczniowie nie tylko poznają nauki ścisłe, ale także przekonają się, że są one stosowane w praktyce.

Uczniowie wraz z nauczycielami będą przesyłać poprzez Internet- międzynarodową sieć komputerową - swoje propozycje zdjęć oceanów, lasów czy lądów do uniwersytetu w San Diego. Tam zespół pod kierunkiem Sally Ride, po selekcji, wyśle je do Houston.

Na razie zaledwie kilka szkół w Kalifomii, Południowej Karolinie, Nebrasce, Marylandzie i Teksasie będzie uczestniczyć w tym niezwykłym programie. Jednakże już po dwóch latach przybędzie ich grubo ponad 100, a w najbliższej dekadzie - kilka razy więcej. NASA przeznaczy na ten cel 1 mln dolarów rocznie przez najbliższe 3 lata.

W Centrum do Spraw Utalentowanej Młodzieży przy uniwersytecie Johna Hopkinsa opracowuje się obecnie typowy program dla szkół oraz materiały pomocnicze, które mają ułatwić dostęp do KidSat. Włączenie KidSat do programu szkolnego spowoduje, że przestanie on być krótkotrwałą przygodą. Organizatorzy mają też nadzieję, że dzięki symulatorom lotów i "sztucznej" stacji kosmicznej uczniowie będą mogli kontynuować program niezależnie od lotów promu kosmicznego.

W przyszłości kamery KidSat zostaną umieszczone na pokładzie amerykańskiej stacji orbitalnej. Planuje się też korzystanie z rosyjskiej stacji MIR - wówczas z programu KidSat mogliby korzystać uczniowie rosyjscy.

Zdrowa kuchnia

Ryby codziennie na naszym stole

Regularne spożywanie ryb ma - wedlug Hiramitsu Suzuki, japońskiego naukowca - ogromnie pozytywny wplyw na naszą pamięć i zdolność uczenia się. Suzuki sformulował tę tezę po odkryciu zależności między ilością kwasu dokozaheksaenowego (DHA - docosa hexaenoic acid) a rozwojem mózgu i jego funkcji. DHA należy do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, do których zalicza się także kwas eikozapentaenowy (EPA). Obie te substancje, bardzo potrzebne by zapewnić odpowiednie pożywienie naszemu mózgowi, znajdują się w rybach i skorupiakach. Nie ma ich natomiast w takich produktach, jak wolowina, wieprzowina, a także niektóre warzywa. Na podstawie wielu testów przeprowadzonych na myszach i szczurach stwierdzono ścislą zależność między brakiem w organizmie odpowiedniej ilości DHA a slabą pamięcią i niezdolnością do uczenia się.

Brak DHA w organizmie badanych zwierząt wywolywal depresję, zaburzenia wzroku i postępującą utratę orientacji. Natomiast te myszy i szczury, które otrzymały pożywienie z odpowiednią dawką DHA, bez trudu znajdowały pojemnik z wodą i szybko przyswajaly sobie nowe umiejętności. Podczas przeprowadzania badań odkryto związek między długością życia zwierząt, którym w pożywieniu podawano DHA, a ich podatnością na choroby ukladu krążenia i nowotwory. Okazało się, że myszy nie otrzymujące DHA żyly znacznie krócej od tych, którym regularnie dostarczano odpowiednie dawki tego kwasu.

Haramitsu Suzuki twierdzi więc, że należy przeciwdziałać utracie DHA. W przeciwieństwie do witaminy C i P większość zawartego w rybie DHA nie wyparowuje w trakcie gotowania; do wody przenika tylko ok. 20% kwasu. Również wędzenie powoduje utratę jedynie 20% zawartości DHA. Natomiast w rybie smażonej na oleju roślinnym ubytek DHA wynosi już 50%. Najkorzystniej więc spożywać ryby surowe - tak się je bardzo często podaje właśnie w Japonii - lub gotowane.

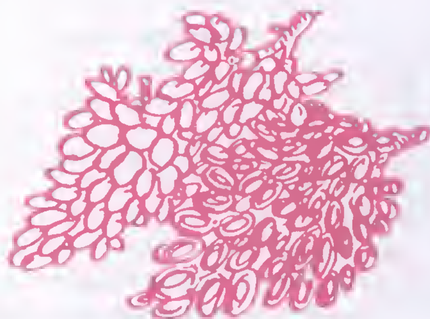
Trudno dziś udzielić jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: ile powinniśmy spożywać produktów rybnych? Jak ustalono, można dosyć długo cieszyć się dobrym zdrowiem, jeżeli dostarczymy naszemu organizmowi od 0,5 do 1,0 grama DHA dziennie. Można to osiągnąć zjadając każdego dnia od 50 do 100 gramów sardynek lub odpowiednią porcję innych ryb: morskich. Pożądane jest spożywanie produktów rybnych trzy razy w tygodniu, natomiast ideałem byłoby jadanie ryb pięć razy w tygodniu, nawet niekoniecznie jako dań głównych.



Bardzo zdrowe winogrona

Francuzi nazywają sok z winogron "roślinnym mlekiem". Twierdzą, że ma on większą wartość niż prawdziwe mleko, gdyż nie zawiera tłuszczu i lepiej go znoszą nasze wątroby.

Winogrona są kopalnią witamin: A, B1, B6, B12, C i PP oraz soli mineralnych: wapnia, fosforu, żelaza, potasu, manganu. Oprócz tego zawierają dużo wody, cukru, pektyn i kwasów organicznych.



Te niezwykle pożyteczne dla zdrowia owoce są bardzo kaloryczne. Jeden kilogram to 700-800 kalorii. Zawarty w winogronach cukier jest szybko i latwo przyswajany przez organizm. Stąd winogrona zaleca się chorym na serce, natomiast powinny się ich wystrzegać osoby z nadwagą. Winogrona są zasadotwórcze, nawet te kwaśne, dlatego powinny je jeść osoby cierpiące na nadkwasotę. Dzięki związkom mineralnym, z potasem na czele, dzialają moczopędnie i oczyszczająco, regulując pracę nerek. Obniżają też ciśnienie krwi i ulatwiają trawienie. Ciemne winogrona są zdrowsze od jasnych, gdyż zawierają barwniki, które wzmacniają żyly i naczynia krwionośne. Dlatego są zalecane osobom cierpiącym na żylaki i obrzęki nóg.

Kuracja winogronowa

Zamiast śniadania, obiadu i kolacji jemy wyłącznie winogrona, ok. 1,5 kg. Dodatkowo trzeba wypić 1,5 litra wody mineralnej. Jednodniową kurację winogronową polecamy osobom cierpiącym na zaparcia, artretyzm i reumatyzm, niedokrwistość, zaburzenia przemiany materii, choroby nerek i wątroby, a także wyczerpanym nerwowo. ■



Uświadomienie sobie, w jaki sposób skóra starzeje się i jakie są przyczyny tego procesu może być pomocne w uniknięciu, a przynajmniej odsunięciu na długie lata operacji kosmetycznej twarzy.

Zmarszczki

Od momentu osiągnięcia przez nas dojrzałości, w skórze naszej zachodzą bezustanne zmiany biochemiczne, na które nie mamy żadnego wpływu. Twarz nasza jest wciąż aktywna; uśmiechamy się, mrużymy oczy, marszczymy brwi... Gdy jesteśmy młodzi, sprężysta skóra odporna jest na ustawiczne rozciąganie i wraca do poprzedniego stanu po każdym grymasie, a nawet w przypadku znacznej utraty wagi. Jednak efekty tych "naciągnięć" kumulują się i z czasem linie na twarzy rysują się coraz wyraźniej.

Wiele czynników przyspiesza wiotczenie skóry. Elastyczne i kolagenowe włókna wraz z tkanką łączną wiążą wierzchnie warstwy skóry z tkanką leżącą głębiej, wzmacniając tym samym strukturę skóry oraz nadając jej prężność i elastyczność. Z biegiem lat jednak wierzchnia warstwa skóry robi się coraz cieńsza, regenerowanie się jej trwa coraz dłużej, traci ona powoli swój ochronny pigment i ciała odpornościowe. W warstwie leżącej głębiej zmniejsza się stopniowo ilość naczyń krwionośnych; tym samym zmniejsza się przepływ krwi zaopatrującej skórę w składniki odżywcze. Kolagen - białko działające jak "wspornik budowlany"-rozpada się, a elastyna traci swą sprężystość.

Charakteryzując zmiany zachodzące w skórze możemy porównać ją do systematycznie naciąganej gumki do włosów, która używana przez długi czas po prostu "parcieje". W przypadku skóry manifestuje się to zwiotczeniem, zmarszczkami obwisaniem, itp.

Warstwa tłuszczowa, która jest podkładem dla wszystkich innych warstw staje się tak cienka, że w wieku lat sześćdziesięciu-siedemdziesięciu, skóra jest już zupełnie "przegrana"; warstwy wspierające ją zanikły, straciła też zupełnie resztki elastyczności.

Czynniki przyspieszające starzenie się skóry.

• **Zbyt długie wystawianie się na działanie promieni słonecznych.**
Jest ono zgubne dla naszej twarzy, gdyż promienie owe w zasadzie przyspieszają znacznie każdy z opisanych powyżej procesów. Zbyt duża dawka słońca wysusza górne i uszkadza głębsze warstwy skóry, i podściółkę tłuszczową znajdującą się pod powierzchnią skóry, powodując zmianę jej kolorytu.

• **Nikotyna.** Badania wykazują, że cera palaczy zamiast naturalnie różowa jest blada o żółto-zielonym odcieniu. Zmarszczki pojawiają się u palaczy już w młodym wieku; nałóg ten jest więc jak widać szkodliwy nie tylko dla zdrowia, ale i dla urody.

• **Nadużywanie alkoholu.** Picie bez umiaru niszczy kolagen, elastyczne włókna i komórki tłuszczowe. Do szkód wyrządzonych organizmowi piciem alkoholu należy również niedobór witamin i składników odżywczych. To już wystarczy, żeby z najpiękniejszej nawet twarzy zetrzeć ostatnie ślady urody.

• **Złe odżywianie się, brak snu i ruchu** także przyczyniają się do niszczenia skóry. Zmiany, które zachodzą są nieodwracalne, choć rezygnacja ze złych nawyków wpływa oczywiście hamująco na proces starzenia. Jak zwykle jednak najlepszą terapią jest zapobieganie.

• Chroń skórę, a głównie twarz, przed słońcem. - Na wszystkie części ciała, które mają kontakt ze słońcem stosuj preparaty z filtrem słonecznym.

• Jeżeli pijesz - rób to z umiarem. - Rzuć palenie, odżywiaj się prawidłowo, dbaj o odpowiednią ilość wypoczynku i ruchu. - Nie jesteś w stanie zatrzymać procesu starzenia się, ale możesz sprawić, że upływ czasu będzie mniej widoczny na twojej twarzy.

W ten sposób odsuniesz moment, w którym być może powiększysz grono pół miliona pacjentów gabinetów chirurgii kosmetycznej. Operacja plastyczna jest w stanie skorygować i wygładzić Twoje rysy i dzięki temu zneutralizować rysujące się na niej zwiastuny starości.

Autor artykułu dr Wafik A. Hanna pracuje na stanowisku docenta w Rush-Presby-terian Medical School. Specjalizuje się ściśle w kosmetycznej chirurgii twarzy. Biuro doktora zlokalizowane jest przy 12 Salt Creek Lane, S.225, Hinsdale, IL 60521. Tel. 887-8180.

■

Czytelnicy pytają

Pani Jolanta Z. pyta, co to jest róża - oczywiście chodzi tu o chorobę.

Jest to bakteryjny stan zapalenia skóry, który może rozprzestrzeniać się drogą naczyń chłonnych i w ten sposób zakażenie może dotrzeć nawet do nerek czy mięśnia sercowego. Spośród olbrzymiej liczby chorób skórnych róża znajduje się na jednym z pierwszych miejsc (jej łacińska nazwa brzmi erysipelas). Bakterią odpowiedzialną za wystąpienie zmian chorobowych jest paciorkowiec, który dostaje się do organizmu najczęściej w konsekwencji zapalenia skóry.

Róża lokalizuje się zazwyczaj w skórze twarzy i głowy. Powierzchnia skóry zajęta procesem chorobowym jest zaczerwieniona, obrzęknięta, czasami występują na niej pęcherzyki wypełnione treścią surowiczą. Gdy odporność organizmu jest niska, zakażenie dosyć szybko dostaje się do innych tkanek.

Okres wylęgania róży jest dosyć krótki - od kilku godzin do trzech dni. Dlatego bardzo ważne jest, aby przy najmniejszym podejrzeniu jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Wczesne rozpoczęcie leczenia, które polega na podawaniu antybiotyków lub sulfonamidów, jest bardzo istotne dla opanowania zakażenia. Ma to szczególne znaczenie w przypadku dzieci i ludzi w podeszłym wieku, u których róża może mieć ciężki przebieg.

Przebycie róży nie pozostawia po sobie odporności, przeciwnie - w kontakcie z innymi chorymi na tę chorobę zakażenie może szybko powrócić. Tak więc ważne jest odizolowanie chorego również od innych osób, które już na różę chorowały.

Pani Anita M. pisze, że ma bardzo suchą skórę na całym ciele i po każdej kąpieli daje się to jeszcze bardziej we znaki. Słyszała, że do kąpieli można dodawać oliwy i wówczas skóra nie jest taka sucha, ale nie wie, jak dokładnie przyrządzać taką kąpiel.

Kąpiele oliwne znane są od dawien dawna, podobno stosowała je już nawet Kleopatra, słynąca z tego, że bardzo dbała o swoją urodę. Aby kąpiel sprawiała większą przyjemność, dodawała do niej aromatyczne składniki - cynamon i goździki. Taką pachnącą oliwkę przygotowuje się w następujący sposób:

2 szklanki oliwy z oliwek ogrzewa się w emaliowanym naczyniu na bardzo małym ogniu z garścią rozkruszonego cynamonu i goździków. Oliwką tą można natrzeć ciało przed kąpielą, owinąć się następnie w wilgotny ręcznik na kwadrans i dopiero potem wziąć kąpiel, do której również można dodać aromatyczne zioła. Można też traktować tę oliwkę jako dodatek do kąpieli.

Do oliwy z oliwek można też dodać rozkruszoną i sproszkowaną skórkę z suszonych pomarańczy. Tak przyrządzona oliwka, dodana do gorącej wody sprawia, że po kilkunastu minutach zaczyna wydzielać się ze skórki zawarty w niej olejek eteryczny i cała łazienka zaczyna przepięknie pachnieć. Taka kąpiel nie tylko sprawia wiele przyjemności i doskonale relaksuje, lecz także powoduje, że skóra po niej jest bardzo gładka, jedwabista i pachnąca, a dodatek oliwki sprawia, że nie jest sucha i nie łuszczy się.

■



27 października 1996 roku nastąpi start do czwartego World Solar Challenge - nieoficjalnych mistrzostw świata pojazdów napędzanych energią słoneczną. Wyścig ten odbywa się zawsze w Australii i zawsze na tej samej trasie: z miasta Darwin do Adelaidy. Przed uczestnikami 3000 km pustynnych terenów dzielących północ i południe kontynentu. Zawody rozgrywane są co trzy lata; pierwsze rozegrano w 1987 roku. Startują w nich amatorzy pasjonaci, ale także zespoły studenckie, reprezentujące uczelnie techniczne. Do rywalizacji włączają się również giganci przemysłu motoryzacyjnego: General Motors, Honda, Nissan, Toyota, Mercedes. W nadchodzącym, czwartym challenge'u czarnym koniem będzie francuski pojazd Helioe, budowany przez studentów ze znakomitej Ecole des Hautes Etudes Industrielles w Lille. W pracach koncepcyjnych i konstrukcyjnych bezpośrednio uczestniczy 50 osób, lecz kibicuje temu przedsięwzięciu cała uczelnia. Zespół z Lille ma zamiar zbudować pojazd, który uzyska na całej trasie przeciętną prędkość 100 km/godz. Zwycięzca zawodów z 1993 roku, Dream zbudowany przez Hondę, przejechał cały dystans ze średnią szybkością 84,96 km/godz.

x x x

Dzięki technologii komputerowej możemy zobaczyć, jak wyglądaliby na starość ludzie, którzy zmarli młodo. Thierry Petillot, amerykański fotograf, wykorzystując specjalny program komputerowy, przedstawił prawdopodobny wygląd Johna F.Kennedy'ego jako sześćdziesięciolatka. Rekonstrukcji dokonano na podstawie zdjęcia prezydenta zrobionego tuż przed tragiczną śmiercią, kiedy miał 46 lat. Petillot na ekranie komputera zmiksował zdjęcie prezydenta z fotografiami siedemdziesięcioletnich mężczyzn. Fotograf zapewnia, że gdyby prezydent nadal żył, wyglądałby tak, jak na ekranie jego komputera.

x x x

Czy dojdzie do tego, że nie będzie się operowało pacjentów - nałogowych palaczy? "Nie, do tego nie dojdzie nigdy, ale palacze zawałowcy powinni na służbę zdrowia płacić podatki cztery razy wyższe" - oto propozycja Aleardo Maresty, ordynatora oddziału kardiochirurgii szpitala w Faenzy. Były palacz, obecnie zdecydowany zwolennik traktowania szpitali jako strefy off limits dla papierosów i tytoniu w ogóle ("Pacjent, który pali na moim oddziale, jest wydalany. Nie wolno też palić żadnemu lekarzowi"). Doktor Maresta, całkowicie zgadza się ze swymi kolegami angielskimi, którzy uważają, że zabiegi chirurgiczne na otwartym sercu są dla palaczy "zbyteczne" i to z dwóch powodów. Po pierwsze - z przyczyn medycznych. "Pacjent, który nadal pali po pierwszym zawale, dostaje drugiego zawału pięć do siedmiu razy częściej od innych". Po drugie - z przyczyn społecznych. "Nałogowi palacze marnują pracę lekarzy. Jej koszty są wyższe, ze względu na wyższe ryzyko powtórnego zachorowania, dłuższy jest też okres leczenia". Profesor Angelo Pierangeli z katedry kardiologii uniwersytetu bolońskiego rozszerza tę propozycję na innych chorych o podwyższonym ryzyku, na przykład na otyłych. "Pacjentowi z dużą nadwagą należałoby najpierw nakazać schudnięcie o 20 kilogramów. Operowanie otyłych niesie ze sobą duże ryzyko. Dr Terry Hambrecht, okulista z Państwowego Instytutu Neurologii w Bethesda koło Waszyngtonu uważa, że jeszcze w tym stuleciu możliwe stanie się wyprodukowanie sztucznego oka, pozwalającego człowiekowi na prawie normalne widzenie. Podczas eksperymentów prowadzonych przez dr Hamhrechta i jego pracowników udało się przenieść sygnały świetlne, poprzez sztuczne oko, wprost do kory mózgowej pacjentów. Mogli oni teraz odróżnić podstawowe kolory i kształty przedmiotów. Na razie nie udało się w ten sposób przywrócić wzroku na stałe, ale dr Hambrecht uważa, że to tylko kwestia dalszych badań.

x x x

Dla więźniów w Holandii wymyślono "elektroniczną smycz". Tak nazwano zakładane na przeguby rąk specjalne nadajniki, umożliwiające ustalenie w każdej chwili miejsca pobytu skazanego. Postanowiono bowiem, w związku z przepełnieniem zakładów karnych, że osoby skazane na kary do pół roku więzienia, ale po raz pierwszy, zostaną objęte "elektronicznym aresztem domowym". Oznacza to, że więzień w "areszcie elektronicznym" może przebywać w domu pod kontrolą policji. Może też pracować. Zaprogramowane urządzenie zarejestruje, czy o określonej porze dnia więzień przebywał w ustalonym wcześniej miejscu. Próba zdjęcia go, czy też zmiana planów spowodują, iż nadajnik zaalarmuje policję.

x x x

Poporodowa depresja matki może mieć wpływ na rozwój inteligencji chłopców. Tak twierdzi angielska psychiatryczka Deborah Sharp. Wykazały to czteroletnie jej badania w grupie 250 kobiet i ich dzieci. U 33% pań w ciągu pierwszego roku po urodzeniu dziecka występowała jakaś forma zaburzeń emocjonalnych, najczęściej depresja. Czteroletni chłopcy takich matek mieli znacznie niższy iloraz inteligencji niż dziewczynki. U dziewczynek i chłopców, których matki cierpiały na depresję dopiero po roku od urodzenia dziecka, Sharp nie stwierdziła różnic w ilorazie inteligencji. Wygląda na to, że pierwszy rok życia jest okresem ogromnej wrażliwości, szczególnie u chłopców - podkreśla.

■



ZDROWIE
0 74854 33040